DESPRE ACEASTA CARTE

„Cum să deosebeşti iubirea nechibzuită de iubirea normală -asta ne învaţă Norwood... Orice femeie, oricât de normală ar fi relaţia ei cu bărbaţii, s-ar putea regăsi, fie şi în mică parte, în această
carte."
- Star Publications

„Tocmai această posibilitate palpitantă de a îndrepta vechiul rău, de a câştiga iubirea pierdută şi de a obţine acceptarea refuzată înainte, constituie, pentru femeia care iubeşte prea mult, atracţia inconştientă din spatele iubirii ei care se naşte."
- Robin Norwood

„Dacă părinţii s-au raportat la noi în manieră ostilă, critică, brutală, manipulativă, sufocantă, superprotectoare, sau altfel spus, improprie, asta simţim noi că e „bine" pentru noi când întâlnim pe cineva care exprimă, fie şi foarte subtil, tonuri ale aceloraşi atitudini
şi comportamente."
- Robin Norwood

„O carte care schimbă viaţa femeilor..."
- Erica Jong

„ Chiar dacă nu te numeri printre femeile care iubesc prea mult, cartea ne reaminteşte că noi singure ne construim viaţa şi că
dragostea ar trebui să fie un eveniment fericit."
- Boston Herald

„Robin Norwood a scris o carte extraordinară de auto-recuperare care se citeşte cu sufletul la gură... Această carte scrisă cu inteligenţă şi stil, ajută femeile să demonteze tiparul iubirii zadarnice."
- Los Angeles Times

„Ajungem la sentimentul propriei noastre valori făcând ceea ce facem pentru noi înşine şi dezvoltându-ne propriile capacităţi. Dacă toate eforturile noastre s-au îndreptat spre dezvoltarea altora, atunci nu te mira că te simţi secătuită. la-ţi revanşa acum."
- Robbs Norwood

ROBIN NORWOOD
FEMEI CARE IUBESC PREA MULT
Atunci când îţi doreşti
şi speri
că el se va schimba

EDITURA AMALTEA
Bucureşti, 200l
Colectivul Editurii AMALTEA care a contribuit la realizarea acestei lucrări:
Radu Bogdan, Cristian Cârstoiu, Gianina Cărbunariu, Mihaela Constantin,
Simona Deda, Antoaneta Dincă, Marius Dumenică,
Gabriela Fărcăşanu, Anne-Marie Georgescu, Tatiana Militam,
M.C. Popescu-Drânda, Dan Răgălie, Amalia Trofor
tehnoredactare computerizată: AMALTEA TehnoPlus
coperta: Simona Derla, Antoaneta Dincă
paginare: Marius Dumenică, Tatiana Militam
traducere: Daniela Neacşu
adaptare: Gianina Cărbunariu, Anne-Marie Georgescu
corectura: Mihaela Constantin, Gabriela Fărcăşanu
editori: Dr. M.C. Popescu-Drânda
Dr. Cristian Cârstoiu
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale FEMEI CARE IUBESC PREA MULT
atunci când îţi doreşti şi speri că el se va schimba
Robin Norwood
trad.: Daniela Neacşu - Bucureşti: Editura AMALTEA, 200l 208 p.; 2l cm. - (Cunoaştere & Autoeducare) ISBN 973-9397-l2-3
I. Norwood, Robin
II. Neacşu, Daniela (trad.)
392.6
Women Who Love Too Much - When You Keep Wishing andHoping He'll Change © Robin Norwood
Femeile care iubesc prea mult — atunci când tji doreşti si speri că el se va schimba
/ Robin Norwood
ISBN 973-9397-l2-3
© 200l - Editura AMALTEA
Adresa: Spătarului 3l, 70242 Bucureşti, tel/fax: (0l) 2l0 45 55, 2l0 65 22
internet: www.amaltea.ro I email: office@amaltea.ro
Toate drepturile asupra acestei edilii sunt rezervate Editurii AMALTEA.

parte a acestui volum nu poate fi reprodusă, în nici o iAMALTEA.
Ja "Bucureştii Noi", str. Hrisovului l8A, Bucureşti.
Nici o parte a acestui volum nu poate fi reprodusă, în nici o formă, fără permisiunea scrisă a Editurii AMALTEA.

Cuprins

l SĂ IUBEŞTI UN BĂRBAT
CARE NU TE IUBEŞTE.....ll
2 SEX FORMIDABIL
ÎNTR-O RELAŢIE EXECRABILĂ.....29
3 DACĂ SUFĂR PENTRU TINE,
MĂ VEI IUBI?.....44
4 NEVOIA DE A TE SIMŢI NECESAR.....56
5 VREI SĂ DANSĂM ?.....67
6 BĂRBAŢI CARE ALEG FEMEI
CE IUBESC PREA MULT.....83
7 FRUMOASA ŞI BESTIA.....l05
8 CÂND O DEPENDENTĂ ALIMENTEAZĂ ALTĂ DEPENDENŢĂ.....l35
9 SĂ MORI DIN DRAGOSTE.....l45
l0 DRUMUL SPRE RECUPERARE.....l60
ll ÎNSĂNĂTOŞIRE ŞI INTIMITATE: ÎNCHIDEREA PRAPASTIEI.....l87
Anexa l.....l97
Anexa l.....20l

Prefaţă

Când a iubi înseamnă a suferi, înseamnă că iubim prea mult. Când aproape toate conversaţiile noastre cu prietenii se învârt în jurul LUI -problemele lui, gândurile lui, sentimentele lui - şi aproape toate propoziţiile noastre încep cu "el...", înseamnă că îl iubim prea mult.

Când îi găsim scuze pentru indispoziţiile, iritările, indiferenţa sau tăcerile prelungite, punându-le pe seama unei copilării nefericite şi încercăm să acţionăm ca terapeuţi, înseamnă că îl iubim prea mult.

Când citim o carte de auto-ajutorare, dar subliniem toate pasajele care l-ar putea ajuta pe el, înseamnă că îl iubim prea mult.

Când nu ne plac valorile lui, comportamentul şi caracterul lui, dar le suportăm, gândindu-ne că, dacă suntem îndeajuns de atrăgătoare şi tandre, va dori să se schimbe de dragul nostru, înseamnă că îl iubim prea mult.

Când relaţia cu el ne periclitează fiinţa emoţională, şi poate chiar sănătatea şi integritatea corporală, e deja clar că îl iubim prea mult.

în pofida durerii şi insatisfacţiei la care dă naştere, o iubire exagerată este atât de obişnuită pentru foarte multe femei, încât ajungem să credem că aşa trebuie să decurgă o relaţie intimă. Majoritatea femeilor au iubit în felul acesta cel puţin o dată în viaţă, iar pentru multe altele o asemenea relaţie a fost ca un leit-motiv. Pentru unele din noi, partenerul de viaţă şi relaţia cu el devin atât de obsedante, încât nici nu ne mai comportăm normal.

în această carte vom insista asupra motivelor pentru care atâtea femei aflate în căutarea unui bărbat care să le iubească par să găsească, inevitabil, parteneri labili, lipsiţi de sentimente. Vom analiza de asemenea şi motivul pentru care, chiar şi atunci când înţelegem că relaţia pe care o avem nu este ceea ce ne doream, ne vine totuşi atât de greu să îi punem capăt. Vom vedea cum o iubire normală devine exagerată atunci când, deşi partenerul este nepotrivit, indiferent sau indisponibil, nu putem renunţa la el - ba chiar îl dorim şi avem nevoie de el mai mult ca înainte. Vom ajunge să înţelegem cum nevoia de dragoste, dorinţa arzătoare de a iubi, dragostea însăşi se transformă în dependenţă.

Dependenţa e un cuvânt înspăimântător. Ea evocă imaginea drogaţilor ce-şi injectează heroină în vene şi se autodistrug încetul cu încetul. Nu ne place cuvântul şi refuzăm să aplicăm acest concept relaţiei cu bărbaţii. Dar multe, foarte multe dintre noi am devenit "dependente de bărbaţi" şi, ca în oricare alt caz de dependenţă, trebuie mai întâi să recunoaştem gravitatea problemei, înainte de a putea începe tratarea ei.

Dacă te-ai găsit vreodată în situaţia de a fi obsedată de un bărbat, ai bănuit probabil că la originea acelei obsesii nu era dragostea, ci teama. Femeile care iubesc obsesiv sunt împovărate de teamă - teama de singurătate, teama de a nu fi demne de iubire, teama de a nu fi ignorate, abandonate sau distruse. Ne dăruim dragostea în speranţa că bărbatul de care suntem obsedate ne va alunga temerile. în loc de asta, temerile şi

obsesiile noastre se adâncesc până într-atât, încât dorinţa de a dărui dragoste pentru a primi, la rândul nostru, iubire, devine izvorul de energie al vieţii noastre. Şi pentru că strategia noastră nu dă rezultatele scontate, ne străduim şi iubim şi mai mult. Iubim peste măsură.

Prima dată când am recunoscut fenomenul "iubirii excesive" ca sindrom specific de gândire, simţire şi comportament, a fost după mulţi ani de consiliere a consumatorilor de alcool şi droguri în exces. In urma sutelor de discuţii cu persoanele dependente şi cu membrii familiilor lor, am făcut o descoperire uimitoare. Uneori, pacienţii pe care îi intervievam crescuseră în familii cu probleme, alteori, nu; dar partenerii lor proveneau aproape întotdeauna din medii familiale instabile, în care fuseseră supuşi unor tensiuni şi suferinţe peste limita normalului. în strădania de a face faţă partenerului dependent de droguri sau alcool, aceste persoane (cunoscute în tratamentul alcoolismului sub denumirea de "co-alcoolici", persoane care convieţuiesc cu un partener sau o parteneră dependent(ă) de alcool) re-creau şi re-trăiau inconştient episoade semnificative din copilăria lor.

Am început să înţeleg natura fenomeului de "iubire exagerată" mai ales datorită soţiilor şi prietenelor pacienţilor mei de sex masculin. Relatările despre viaţa lor personală arătau cât de multă nevoie aveau de superioritatea şi suferinţa asociate cu rolul de "salvator" pe care şi-l asumaseră şi m-au ajutat să înţeleg cât de profundă era dependenţa lor de un bărbat care era, la rândul lui, dependent de o substanţă. Era clar că ambii parteneri ai cuplului aveau în aceeaşi măsură nevoie de ajutor, că amândoi mureau încetul cu încetul din cauza dependenţei lor: el, din cauza efectelor abuzului de substanţe chimice; ea, din cauza efectelor grave de stress.

Aceste femei co-alcoolice m-au făcut să înţeleg forţa şi influenţa incredibilă pe care experienţele lor din copilărie le-au avut asupra tiparului adult de raportare la bărbaţi. Ele au ceva de spus celor care au iubit prea mult: din ce cauză ne dezvoltăm predilecţia pentru relaţii traumatizante, cum ne perpetuăm problemele, şi, ce e mai important, cum ne putem schimba şi vindeca.

Nu intenţionez să susţin că femeile sunt singurele care iubesc în exces. Sunt şi bărbaţi care se lasă obsedaţi de o relaţie cu aceeaşi fervoare ca şi femeile; sentimentele şi comportamentul lor îşi au rădăcinile în acelaşi gen de experienţe din copilărie. Cu toate acestea, majoritatea bărbaţilor care au suferit în copilărie nu dezvoltă o dependenţă relaţională. Datorită interacţiunii dintre factorii biologici şi culturali, bărbaţii încearcă de obicei să se protejeze şi să evite suferinţa prin aspiraţii care sunt mai curând externe, decât interne, mai curând impersonale, decât personale. Ei au tendinţa de a-şi crea obsesii legate de profesie, sport sau hobby-uri, în timp ce femeile, datorită forţelor biologice şi culturale care acţionează asupra lor, au tendinţa de a deveni obsedate de relaţia cu un bărbat. -poate tocmai cu unul rănit şi distant.

Sper ca această carte să fie de folos oricui iubeşte prea mult, dar ea a fost scrisă mai ales pentru femei, întrucât iubirea excesivă este un fenomen prin excelenţă feminin. Cartea are un scop bine definit: să ajute femeile ale căror relaţii cu bărbaţii se înscriu în tipare destructive, să le ajute să recunoască acest fapt, să înţeleagă esenţa acelor tipare şi să obţină ceea ce le este necesar pentru a-şi schimba viaţa.

Dacă eşti o femeie care iubeşte prea mult, mă simt datoare să te previn că nu-ţi va fi uşor să citeşti cartea. Căci, dacă definiţia ţi se potriveşte, dar răsfoieşti cartea fără să te simţi mişcată sau afectată în vreun fel, sau dacă te plictiseşte, sau te irită, sau dacă nu reuşeşti să te concentrezi asupra materialului prezentat aici, sau reuşeşti doar să te gândeşti la altă persoană pe care ar putea-o ajuta cartea mea, îţi sugerez să o reciteşti altă dată. Cu toţii simţim nevoia să negăm ceea ce e prea dureros şi înspăimântător de acceptat. Negarea este un mijloc firesc de auto-apărare, cu acţiune automată şi spontană. Poate că la o lectură ulterioară vei reuşi să-ţi înfrunţi trăirile şi sentimentele cele mai profunde.
Citeşte încet; lasă-te prinsă, intelectual şi emoţional, în relaţia cu aceste femei şi povestea lor. Cazurile relatate aici ţi se vor părea, poate, extreme. Te asigur că nu este deloc aşa. Personalităţile, caracteristicile şi relatările sutelor de femei pe care le-am cunoscut personal şi profesional - şi care intră în categoria celor ce iubesc prea mult - nu sunt deloc exagerate aici. Cazurile lor sunt, în realitate, mult mai complicate şi mai dureroase. Dacă problemele lor ţi se par mai grave şi mai triste decât ale tale, vreau să-ţi spun doar atât: reacţia ta iniţială este tipică majorităţii clientelor mele. Toate cred că problemele lor nu sunt "chiar atât de grave" deşi simt compasiune pentru chinul acelor femei care, după părerea lor, au într-adevăr probleme.
Este o ironie a vieţii că noi, femeile, suntem capabile să răspundem cu atâta compasiune şi înţelegere la suferinţa altuia dar rămânem oarbe la propria noastră suferinţă, şi orbite de aceasta. Ştiu asta din proprie experienţă, căci am fost eu însămi o femeie care a iubit prea mult, timp îndelungat, până când sănătatea mea fizică şi emoţională s-a deteriorat într-atât, încât am fost nevoită să-mi examinez mai serios felul în care mă raportam la bărbaţi. Am petrecut ultimii ani străduindu-mă din greu să schimb acest tipar. Au fost cei mai satisfăcători ani din viaţa mea.
Pentru toate femeile care iubesc prea mult, sper ca această carte să nu fie doar un impuls pentru a deveni conştiente de realitatea condiţiei lor, ci mai ales o încurajare de a începe să se schimbe, mai întâi prin separarea iubirii de obsesia faţă de un bărbat, iar apoi prin redirecţionarea acestei iubiri către propria vindecare şi spre propria viaţă.
Aici trebuie să mai adaug un avertisment. Există în această carte, la fel ca în multe alte cărţi de auto-ajutorare, o listă de sfaturi care trebuie urmate în vederea schimbării. Dacă te hotărăşti cumva să le urmezi cu adevărat, vei avea nevoie - după cum cer toate cazurile de transformare terapeutică - de ani de muncă şi de un angajament total, fără nici un fel de rabat. Nu poţi s-o iei pe scurtătură ca să ieşi din tiparul de iubire excesivă în care eşti prinsă. Este un tipar învăţat de timpuriu şi exersat îndelung, iar renunţarea la el se va dovedi înspăimântăoare, ameninţătoare şi permanent provocatoare. Avertismentul acesta nu trebuie să te descurajeze. în definitiv, oricum ai să continui să te zbaţi în anii ce vor urma, dacă nu-ţi vei schimba comportamentul faţă de un bărbat. Dar în acest caz, efortul tău nu va fi îndreptat spre evoluţia ta, ci doar spre supravieţuire. Alegerea îţi aparţine. Dacă alegi să începi procesul de recuperare, te vei transforma dintr-o femeie care iubeşte pe altul până la suferinţă, într-o femeie care se iubeşte pe sine destul pentru a pune capăt

suferinţei.
Să iubeşti un bărbat care nu te iubeşte
Victimă a iubirii,
Văd o inimă rănită.
Ai şi tu povestea ta de spus.
Victimă a iubirii;
E un rol atât de uşor,
Iar tu ştii să-l joci atât de bine.
...Cred că ştii ce vreau să spun. Mergi pe sârma subţire A durerii şi dorinţei Căutând - între ele - dragostea. - Victimă a iubirii
Jill era la prima ei şedinţă şi părea foarte şovăitoare. Mignonă şi cu un aer nostim, cu bucle blonde gen Shirley Temple, s-a aşezat băţoasă pe marginea scaunului din faţa mea. Totul la ea părea să fie rotunjit: forma feţei, trupul uşor rotofei, şi mai ales, ochii albaştri care măsurau diplomele şi certificatele înrămate de pe perete. Mi-a pus câteva întrebări despre licenţa de consilier şi facultatea pe care am absolvit-o şi apoi a menţionat, cu vădită mândrie, că urma facultatea de drept.
A urmat o tăcere scurtă. îşi privi mâinile încrucişate în poală.
- Bănuiesc că ar trebui să încep prin a spune de ce mă aflu aici, zise ea repede, folosind elanul din spusele ei ca să-şi facă curaj.
- Fac asta - vizita la un terapeut, vreau să spun - pentru că sunt foarte nefericită. Din cauza bărbaţilor, bineînţeles. Adică, din cauza mea şi a lor. întotdeauna fac ceva şi-i alung. Totul începe perfect. îmi fac curte, sunt insistenţi şi aşa mai departe, dar după ce ajung să mă cunoască - se_ încorda vizibil împotriva durerii - totul se destramă.
îşi ridică privirea spre mine; ochii îi străluceau din cauza lacrimilor reţinute şi continuă mai rar.
- Vreau să ştiu unde greşesc, ce trebuie să fac ca să mă schimb - şi o să fac. Voi face tot ce trebuie. Sunt o persoană silitoare. începu din nou să vorbească repede.
- Nu e vorba că n-aş vrea. Pur şi simplu nu ştiu de ce mi se întâmplă asta mereu. Mă tem să mai încep o relaţie. Nu rămâne decât durerea, de fiecare dată. începe să-mi fie de-a dreptul teamă de bărbaţi.

Imi explică cu vehemenţă, scuturând din cap şi agintâdu-şi buclele:
- Nu vreau să se întâmple asta pentru că sunt foarte singură. La facultate am o mulţime de responsabilităţi,, şi în plus, lucrez ca să mă. întreţin. Aş putea să-mi ocup tot timpul numai cu asta... De fapt, cam asta e tot ce am făcut în ultimul an — tuincă, şcoală, învăţătură şi somn. Dar am simţit lipsa unui bărbat în viaţa mea.
Cotinuă rapid:
- Apoi l-am întâlnit pe Randy, în timp ce eram în vizită la nişte prieteni în San Diego, acum două luni. Este avocat şi am făcut cunoştinţă într-o seară când m-au dus prietenii mei la dans. Ei bine, ne-am înţeles din prima clipă. Aveam o mulţime de subiecte comune - deşi e adevărat că eu am vorbit cel mai mult. Dar mi s-a părut că tocmai asta i-a plăcut. Şi era aşa de bine să fiu cu un bărbat care era interesat de aceleaşi lucruri ca şi mine.
Se încruntă uşor.
- Părea sincer atras de mine. Ştii, mă întreba dacă sunt căsătorită -am divorţat, de aproape doi ani - dacă locuiesc singură, chestii de genul ăsta.

Imi imaginam cum Jill trebuie să-şi fi manifestat nerăbdarea în timp ce sporovăia plină de voioşie cu Randy, încercând să acopere muzica, în acea primă seară a întâlnirii lor. Şi înflăcărarea cu care l-a întâmpinat o săptămână mai târziu când el şi-a prelungit cu vreo l50 de kilometri călătoria de afaceri la Los Angeles, ca s-o poată vizita. în timpul cinei, s-a oferit să-l găzduiască în apartamentul ei, ca să nu fie nevoit să conducă toată noaptea la întoarcere. El i-a acceptat invitaţia şi aşa a început, în acea noapte, legătura lor.

- A fost extraordinar. M-a lăsat să-i gătesc şi-i plăcea să aibă cineva grijă de el. Dimineaţa, i-am călcat cămaşa înainte să se îmbrace. îmi place să am grijă de un bărbat. Ne-am înţeles minunat. Zâmbi nostalgic. Pe măsură ce îşi depăna povestea, devenea tot mai clar că Jill devenise aproape imediat obsedată de Randy.

Când a ajuns acasă, în apartamentul lui din San Diego, telefonul suna. Jill i-a spus cu o voce caldă că îşi făcuse griji din cauza drumului lung, dar că acum era liniştită că ajunsese cu bine acasă. Când îşi dădu seama că era puţin mirat de telefonul ei, se scuză că l-a deranjat şi închise telefonul, dar rămase cu o senzaţie de neplăcere care începu s-o macine din ce în ce mai tare, alimentată şi de realizarea faptului că iar se implica mai mult decât bărbatul din viaţa ei.

- Randy mi-a spus o dată să nu îl presez, altfel va dispărea din viaţa mea. Mi s-a făcut frică. Totul depindea numai de mine. Trebuia să-l iubesc şi să-l las în pace în acelaşi timp. Nu eram în stare să fac asta, aşa că am început să mă tem din ce în ce mai tare. Cu cât mă panicam mai mult, cu atât îl hăituiam mai mult."

Curând lill ajunsese să îi telefoneze în fiecare seară. Făcuseră un aranjament să dea telefon pe rând, dar adeseori, când era rândul lui Randy, orele treceau, iar neastâmpărul lui Jill creştea atât de tare, încât nu mai suporta aşteptarea. Nici nu se mai punea problema să adoarmă, aşa că îl suna ea. Conversaţiile lor erau pe cât de vagi, pe atât de lungi.

- Imi spunea că a uitat, iar eu îl întrebam „Cum ai putut să uiţi?" La urma urmei, eu nu uitam niciodată. Aşa că începeam să discutăm motivele, şi mi se părea că el se teme să se apropie prea mult de mine, iar eu aş fi vrut să-l ajut să treacă peste asta. îmi tot spunea că nu ştie ce vrea de la viaţă, iar eu încercam să-! ajut să-şi limpezească ideile.

In acest fel, Jill se apucă să joace rolul de „psihanalist" pentru Raiidy, încercând să-l ajute să se implice mai mult din punct de vedere emoţional faţă de ea.

Că el nu o vroia, era ceva ce ea nu putea accepta. Jill hotărâse deja că Randy avea nevoie de ea.

De două ori, ea a luat avionul spre San Diego ca să-şi petreacă week-end-ul cu el; la a doua vizită, el îşi petrecu duminica ignorând-o cu desăvârşire, uitându-se la televizor şi bând bere. A fost una din cele mai proaste zile pe care şi le reamintea.

- Era un băutor înrăit? am întrebat-o pe Jill. Păru surprinsă.

- Nu, nu chiar. Nu ştiu, de fapt. Nu m-am gândit niciodată la asta. Da, desigur, bea în seara în care am făcut cunoştinţă, dar asta e firesc. în definitiv, eram într-un bar. Uneori, când vorbeam cu el la telefon, auzeam gheaţa din pahar şi îl tachinam - ştii, că bea singur şi chestii de genul ăsta.

De fapt, de câte ori am fost cu el a băut, dar am presupus că îi place să bea. E ceva normal, nu?
Făcu o pauză dusă pe gânduri.
- Ştii, uneori la telefon vorbea destul de ciudat, mai ales pentru un avocat. Nesigur pe el şi imprecis; neglijent, inconsecvent, uita ce spusese cu câteva minute mai înainte. Dar niciodată nu m-am gândit că e din cauza băuturii. Nu ştiu ce explicaţie mi-am dat. Cred că n-am vrut să mă gândesc la asta.
Se uită la mine cu o privire încărcată de tristeţe.
- Poate că bea, într-adevăr, prea mult, dar trebuie să fi fost din cauză că eu îl plictiseam. Presupun că nu eram destul de interesantă şi că, de fapt, nu voia să fie cu mine. Temătoare, vorbi mai departe.
- Soţul meu nu dorea să fie în preajma mea - se vedea de la o poştă! Cu ochii înotând în lacrimi, se lupta să continue: Şi tatăl meu la fel... Ce e cu mine? De ce au toţi acest sentiment faţă de mine? Unde greşesc?
în momentul în care Jill a devenit conştientă că există o problemă între ea şi cineva important pentru ea, şi-a manifestat dorinţa nu numai de a încerca s-o rezolve dar şi de a-şi asuma responsabilitatea pentru crearea acelei probleme. Cum soţul său, Randy, şi tatăl ei nu izbutiseră s-o iubească, ea se gândise că trebuie să fi fost din cauza a ceva ce ea făcuse sau nu reuşise să facă cum trebuie.
Atitudinea, sentimentele, comportamentul şi experienţa de viaţă a lui Jill erau caracteristice femeii pentru care a iubi înseamnă a suferi. Ea avea multe din trăsăturile pe care le au în comun femeile care iubesc prea mult. Indiferent de detaliile specifice fiecărui caz şi fiecărei lupte în parte, fie că au îndurat chinul unei relaţii îndelungate cu un singur bărbat, sau s-au implicat într-un şir de relaţii nefericite, toate aceste femei au o trăsătură comună. A iubi prea mult nu înseamnă să iubeşti mai mulţi bărbaţi, sau să te îndrăgosteşti prea des, sau să dai dovadă de o iubire intensă şi sinceră pentru partener. A iubi prea mult înseamnă, în realitate, să fii obsedată de un bărbat şi să numeşti asta dragoste, să laşi această obsesie să-ţi controleze sentimentele şi comportamentul, să-ţi dai seama că are o influenţă negativă asupra sănătăţii şi liniştii tale şi totuşi să nu te poţi elibera de sub puterea ei. înseamnă să cântăreşti iubirea în funcţie de dimensiunile suferinţei.
Pe măsură ce citeşti, te vei identifica, poate, cu Jill sau cu o altă femeie a cărei poveste o parcurgi şi te vei întreba, poate, dacă eşti şi tu una din femeile care iubesc prea mult. Poate că, deşi problemele tale cu bărbaţii sunt asemănătoare cu ale lor, ţi se va părea greu să-ţi aplici ţie însăţi „etichetele" pe care le punem unora din aceste femei. Cu toţii ne încordăm când auzim cuvinte ca alcoolism, incest, violenţă şi dependenţă, iar de multe ori nu ne putem privi viaţa în faţă cu obiectivitate pentru că ne temem să nu ni se aplice aceste etichete nouă înşine sau unora din cei la care ţinem. Din păcate însă, tocmai faptul că adesea suntem incapabili de a folosi aceste cuvinte în cazuri reale, ne împiedică să primim ajutorul de care avem nevoie. Pe de altă parte, se poate ca aceste etichete înspăimântătoare să nu fie valabile în cazul tău. Copilăria ta a implicat, poate, probleme mai subtile. Poate că tatăl tău ţi-a oferit siguranţa financiară a căminului, dar cu toate acestea, nu i-au plăcut niciodată

femeile şi nu a avut încredere în ele; incapacitatea lui de a te iubi te-a făcut să nu te poţi iubi nici tu. Sau poate că mama ta a fost geloasă pe tine, încercând să "concureze" cu tine în familie, în timp ce te lăuda şi te elogia atât de mult în public, că ai sfârşit prin a simţi nevoia să acţionezi astfel încât să-i câştigi admiraţia şi, totuşi, să te temi în acelaşi timp de ostilitatea pe care sucesul tău o provoca.
Nu se pot acoperi într-o singură carte toate disfuncţionalitatile posibile care ar putea apărea în vreo familie - ar fi nevoie de mai multe volume, iar domeniul ar fi cu totul altul. E important să înţelegem, totuşi, că numitorul comun al familiilor cu probleme rezidă în incapacitatea lor de a discuta chestiunile esenţiale, care sunt rădăcina tuturor celorlalte. Poate că sunt probleme despre care chiar se discută, cel mai adesea până la epuizare, dar ele maschează, de multe ori, secretele ascunse care fac ca familia să nu "funcţioneze" cum trebuie. Ceea ce defineşte atât gravitatea disfuncţiei familiale, cât şi gradul în care membrii familiei sunt afectaţi este, de fapt, gradul de "secretomanie" - incapacitatea de a vorbi deschis despre probleme -, şi nu importanţa acestor secrete.
Familia disfuncţională este cea în care membrii ei joacă roluri foarte rigide, iar comunicarea este sever limitată la conversaţiile care se potrivesc rolului. Membrii familiei nu sunt liberi să-şi exprime toate experienţele, dorinţele, cerinţele sau sentimentele pe care le au, ci sunt mai degrabă obligaţi să se limiteze la rolul care e în consonanţă cu rolurile jucate de ceilalţi. Sigur că rolurile există în toate familiile, dar, pe măsură ce situaţiile se schimbă, membrii familiei trebuie şi ei să se schimbe şi să se adapteze, pentru ca familia să rămână în continuare sănătoasă. Astfel, genul de grijă maternă care este normal în cazul unui copil de un an va deveni inadecvat faţă de un adolescent de l3 ani; rolul mamei trebuie, aşadar, să se adapteze realităţii. în familiile cu disfuncţionalităţi, se neagă aspectele majore ale realităţii, iar rolurile rămân rigide.
Când nimeni nu vrea să discute despre ceea ce afectează familia ca întreg sau indivizii din care e compusă - când asemenea discuţii sunt interzise fie implicit (se schimbă subiectul discuţiei), fie explicit („Noi nu discutăm despre aşa ceva!") - învăţăm să nu avem încredere în propriile noastre percepţii sau sentimente. Din cauza faptului că familia neagă realitatea, începem să o negăm şi noi. Iar aceasta diminuează drastic evoluţia mijloacelor care ne ajută să ne ducem viaţa şi să ne apropiem de oameni şi situaţii. Tocmai această diminuare fundamentală acţionează la femeile care iubesc în exces. Devenim incapabile să discernem cine sau ce e bun sau nu pentru noi. Nu ne repugnă situaţiile sau persoanele pe care alţii le-ar evita ca fiind periculoase, incomode sau nesănătoase, pentru că ne lipsesc instrumentele de a le evalua realist şi auto-protector. Nu avem încredere în propriile noastre sentimente şi nici nu le lăsăm să ne conducă. în schimb, ne lăsăm atraşi exact de acele pericole, intrigi, drame şi provocări pe care alţii, cu un trecut mai sănătos şi mai echilibrat, le-ar evita. Iar această atracţie nu face decât să ne uzeze şi mai mult, căci o mare parte din lucrurile care ne atrag nu sunt decât o replică a ceea ce am trăit în copilărie. Trăim din nou aceleaşi sentimente deprimante şi suntem răniţi din nou.
Nici o femeie nu se transformă întâmplător într-o femeie care iubeşte prea

mult. Dezvoltarea ta ca femeie în acest tip de societate, într-o asemenea familie poate da naştere unor tipare predictibile. Caracteristicile de mai jos sunt tipice femeilor care iubesc prea mult, femei ca Jill sau, poate, chiar ca tine.

l. Prin definiţie, provii dintr-o familie dezechilibrată în care nevoile tale emoţionale nu au fost satisfăcute.

2. Pentru că tu însăţi ai primit prea puţină atenţie, încerci să umpli acest gol cu un substitut, devenind femeia care oferă protecţie, mai ales bărbaţilor care par să aibă nevoie de aşa ceva.

3. întrucât nu ai reuşit să-ţi transformi părinţii (sau doar unul din ei) în personajele tandre, iubitoare, după care ai tânjit atât, reacţionezi cu tot sufletul atunci când întâlneşti acel tip arhicunoscut de bărbat indisponibil emoţional, pe care încerci - ca şi în trecut - să-l schimbi prin iubirea pe care i-o arăţi.

4. Terorizată de posibilitatea abandonului, faci orice să salvezi de la destrămare relaţia cu un bărbat.

5. Aproape nimic nu va fi prea dificil, nu va lua prea mult timp, nu va fi prea costisitor dacă îl „ajută" pe bărbatul cu care ai o relaţie.

6. Obişnuită cu lipsa dragostei într-o relaţie personală, eşti dispusă să aştepţi, să speri şi să îţi dai şi mai mult silinţa să-i faci pe plac.

7. Eşti dispusă să îţi asumi mult mai mult de 50% din responsabilitate, vină şi imputări în orice relaţie.

8. Respectul de sine este extrem de scăzut şi, în forul tău interior, nu crezi că meriţi să fii fericită. Crezi, mai degrabă, că trebuie să lupţi pentru a obţine dreptul la fericire.

9. Pentru că ai a avut parte de o copilărie lipsită de siguranţă, simţi nevoia disperată de a avea controlul asupra bărbaţilor şi relaţiilor tale amoroase. îţi ascunzi acest efort de a controla oamenii şi situaţiile sub masca "ajutorului".

l0. In relaţiile tale, trăieşti mai curând în visul tău despre cum ar putea fi, decât în realitatea situaţiei în care te afli.

ll. Eşti dependentă de bărbaţi şi de suferinţa sufletească.

l2. Se poate să fii predispusă din punct de vedere emoţional şi, de multe ori, biochimic, la dependenţa de droguri, alcool, şi/sau anumite alimente, mai ales cele care conţin zahăr.

l3. Prin atracţia pe care o simţi faţă de persoanele cu probleme care trebuie rezolvate, sau prin implicarea în situaţii de cele mai multe ori haotice, incerte şi chinuitoare din punct de vedere emoţional, eviţi, de fapt, să-ţi îndrepţi atenţia spre responsabilitatea faţă de propria ta persoană.

l4. S-ar putea să ai o înclinaţie spre stări depresive episodice, pe care încerci să le împiedici prin emoţia pe care ţi-o procură o relaţie instabilă.

l5. Nu te simţi atrasă de bărbaţi amabili, echilibraţi, demni de încredere şi interesaţi de persoana ta. Pe aceştia îi consideri „plicticoşi".

Jill manifesta - mai mult sau mai puţin - aproape toate aceste trăsături. Spun asta nu numai pentru că era întruchiparea atâtor atribute din cele descrise mai sus, ci şi pentru că, orice mi-ar fi spus ea despre Randy, bănuiam totuşi că el are probleme cu băutura. Femeile cu acest tip de mască emoţională sunt permanent atrase de bărbaţi care, dintr-un motiv sau altul, sunt indisponibili sau absenţi din punct de vedere emoţional.

Dependenţa este o primă cauză a "impotenţei" emoţionale.
Chiar de la început, Jill a fost dornică să îşi asume o responsabilitate mai mare decât Randy în iniţierea şi menţinerea relaţiei lor. Ca mai toate femeile care iubesc prea mult, era şi ea o persoană cu mult simţ al responsabilităţii, o femeie realizată în multe aspecte ale vieţii, dar care, cu toate acestea, avea prea puţin respect faţă de sine. Realizarea pe plan profesional nu putea compensa eşecul personal pe care-l trăia în relaţiile amoroase. Telefonul pe care Randy uita să i-l dea era o lovitură serioasă pentru fragila ei imagine despre sine, pe care se străduia eroic s-o susţină, încercând să stoarcă semne de tandreţe de la el. Disponibilitatea ei de a-şi asuma întreaga responsabilitate pentru eşecul unei relaţii era tipică, după cum tipică era şi incapacitatea ei de a evalua realist situaţia şi de a avea grijă de propria-i persoană, retrăgându-se atunci când devenise clar că sentimentele nu erau reciproce.
Femeile care iubesc prea mult dovedesc prea puţin respect pentru integritatea lor personală într-o relaţie amoroasă. îşi folosesc energia pentru a îndrepta atenţia, comportarea sau sentimentele celuilalt spre propria lor persoană prin manevre disperate, ca, de exemplu, convorbirile telefonice interurbane foarte costisitoare sau zborurile la San Diego (amintiţi-vă că veniturile lui Jill erau extrem de limitate). Şedinţele de terapie „la distanţă" petrecute cu el erau mai degrabă o încercare de a-l transforma în bărbatul de care avea ea nevoie, decât de a-l ajuta să se descopere pe sine. în realitate, Randy nici nu voia să dea vreun ajutor la descoperirea propriului său eu. Dacă ar fi fost interesat într-o asemenea călătorie de autocunoaştere, ar fi depus el singur eforturi şi n-ar fi stat pasiv când Jill îl forţa să se autoanalizeze. Ea s-a străduit atât de mult, pentru că singura alternativă era să-l vadă şi să-l acepte aşa cum era - un bărbat căruia nu-i păsa de sentimentele ei şi de relaţia lor.
Să ne întoarcem la şedinţa cu Jill, pentru a înţelege mai bine ce a adus-o în ziua aceea la mine în cabinet.
Vorbea acum despre tatăl ei.
- Era aşa de încăpăţânat. Am jurat că într-o bună zi am să câştig într-o discuţie în contradictoriu cu el. Reflectă o clipă.
- N-am câştigat niciodată, din păcate. De-asta, probabil, m-am dus să fac Dreptul. îmi place la nebunie ideea de a dezbate un caz şi de a câştiga! Un zâmbet larg îi apăru pe faţă când se gândi la asta, dar apoi deveni din nou serioasă.
- Ştii ce am făcut o dată? L-am făcut să-mi spună că mă iubeşte şi apoi să mă îmbrăţişeze. Jill încerca să povestească episodul cu indiferenţă, ca pe o anecdotă din adolescenţă, dar nu şi-a jucat bine rolul. Umbra adolescentei rănite se ghicea în glasul ei.
- N-ar fi făcut-o dacă nu l-aş fi obligat. Dar mă iubea cu adevărat. Numai că nu ştia să mi-o arate. N-a mai fost în stare s-o repete după aceea. Aşa că îmi pare bine că l-am pus s-o facă. Altfel, nu aş fi auzit-o niciodată din gura lui. Aşteptasem ani de zile. Aveam optsprezece ani când i-am spus: 'Vreau să-mi spui că mă iubeşti!' şi nu m-am mişcat de acolo până nu mi-a spus. Apoi i-am cerut să mă îmbrăţişeze şi a trebuit s-o fac eu mai întâi. El doar s-a tras puţin înapoi şi m-a bătut pe umăr, dar a fost bine. Aveam mare nevoie de acest gest din partea lui. Ochii i se umplură din nou de lacrimi şi de data asta le lăsă să curgă de-a lungul obrajilor ei rotunzi.

- De ce îi venea atât de greu să facă asta? Pare unul din cele mai normale lucruri din lume, să-i spui fiicei tale că o iubeşti.
îşi studie din nou mâinile încrucişate în poală.
- Am încercat din răsputeri. Tocmai de aceea m-am certat şi m-am luptat atât de tare cu el. Mă gândeam că dacă voi câştiga, vreodată, va trebui să fie mândru de mine. Va trebui să recunoască că sunt bună la ceva. Aveam nevoie de asentimentul lui, care pentru mine echivala, cred, cu iubirea lui, mai mult decât orice altceva...
A devenit clar din discuţia noastră ulterioară că familia lui Jill punea respingerea ei de către tatăl ei pe seama faptului că îşi dorise un băiat şi se pomenise, în schimb, cu o fată. Această explicaţie facilă a răcelii lui faţă de propriul copil fusese mult mai uşor de acceptat pentru toţi membrii familiei, inclusiv pentru Jill, decât adevărul despre el. Dar după o perioadă îndelungată de terapie, Jill a recunoscut că tatăl ei nu era legat, sentimental, de nimeni, că era, practic, incapabil să manifeste vreun sentiment de tandreţe, afecţiune sau apreciere faţă de persoanele din anturajul său. Se găsiseră întotdeauna „motive" pentru reticenţa sa emoţională: certuri sau divergenţe de opinie, sau evenimente ireversibile, ca „vina" lui Jill de a se fi născut fată. Toţi membrii familiei preferaseră să consimtă la legitimitatea acelor motive, în loc să analizeze de ce relaţia cu el era întotdeauna atât de distantă.
Lui Jill i-a fost chiar mai greu să recunoască incapacitatea tatălui ei de a iubi pe cineva decât să renunţe să se învinovăţească pe ea însăşi. Atâta timp cât vina era doar a ei, mai exista speranţă - că într-o bună zi ea se va fi schimbat suficient ca să producă schimbarea de atitudine a tatălui ei.
Este un adevăr valabil pentru toţi acela că, dacă ceva ne răneşte sentimentele, iar noi spunem tuturor că numai noi suntem vinovaţi de ceea ce s-a întâmplat, afirmăm de fapt că ţinem situaţia sub control: dacă ne schimbăm, suferinţa va înceta. Pentru multe din femeile care iubesc excesiv, aceasta este dinamica ce se află în spatele auto-învinovăţirii. Recunoscând că vina este a noastră, ne agăţăm de speranţa că vom fi în stare să înţelegem unde greşim şi să corectăm greşeala, să controlăm deci situaţia şi să punem capăt suferinţei.
Tiparul acesta, propriu şi lui Jill, a devenit evident în timpul unei şedinţe, la puţin timp după aceea, când îmi povestea despre mariajul său. Atrasă inexorabil de cineva care-i dădea posibilitatea să reconstituie climatul lipsit de afecţiunea tatălui din copilăria ei, Jill realizase un mariaj ce reprezenta ocazia perfectă de a încerca să recâştige iubirea tăinuită.
Pe măsură ce povestea cum l-a cunoscut pe soţul ei, mi-a venit în minte o maximă auzită de la un coleg terapeut: „Cei ce sunt înfometaţi nu ştiu ce să cumpere". Simţind nevoia disperată de iubire şi apreciere, şi obişnuită să fie respinsă, deşi nereuşind niciodată să identifice respingerea ca atare, Jill era predestinată să-l întâlnească pe Paul.
- Ne-am întâlnit într-un bar. îmi dusesem rufele la spălătorie şi intrasem pentru câteva clipe în băruleţul de alături. Paul juca biliard şi m-a întrebat dacă vreau să joc cu el. Ara spus 'Sigur', şi aşa a început totul. M-a invitat la masă. L-am refuzat, i-am spus că nu ies cu bărbaţi pe care i-am cunoscut la bar. Dar el a venit după mine la spălătorie, continuând să-mi vorbească. în final, i-am dat numărul meu de telefon şi am ieşit cu el în seara următoare.

- N-o să-ţi vină să crezi ce o să-ţi spun. Două săptămâni mai târziu,, ne mutaserăm împreună. El n-avea unde să stea, iar eu trebuia să mă mut din apartament, aşa că ne-am găsit o locuinţă împreună. Nimic din ce a urmat nu a fost minunat, nici felul cum făcea dragoste, nici tovărăşia lui, nimic. Dar după un an, mama s-a supărat că trăiam aşa şi m-am măritat. Jill îşi scutură din nou pletele cârlionţate.
în ciuda începutului fortuit, Jill a fost cuprinsă curând de obsesii. Pentru că crescuse încercând să îndrepte tot ce era greşit, a continuat, bineînţeles, să aplice acel mod de gândire şi conduită şi mariajului său.
- M-am străduit din răsputeri. Pe cuvânt, eu ţineam la el cu adevărat şi eram hotărâtă să-l fac să mă iubească şi el. Voiam să fiu soţia perfectă. Găteam şi făceam curat ca nebuna şi am încercat să-mi continui şi studiile. Mult timp, el n-a muncit. Pierdea vremea prin casă sau dispărea zile în şir. A fost un iad, toată aşteptarea şi nesiguranţa. Dar am învăţat să nu-l întreb pe unde fusese pentru că...
Ezită, schimbându-şi poziţia pe scaun.
- Mi-e greu să recunosc asta. Eram atât de sigură că voi reuşi dacă mă străduiesc din răsputeri, dar uneori mă supăram că dispărea şi apoi, la întoarcere, mă bătea.
- N-am spus asta nimănui până acum. Mi-a fost ruşine. Nu m-am imaginat niciodată în postura asta, să ştii. Ca o femeie care acceptă să fie bătută.
Mariajul lui Jill s-a terminat când soţul ei şi-a găsit pe altcineva într-una din lungile lui absenţe de acasă. în ciuda agoniei în care se transformase căsătoria ei, Jill a fost distrusă când Paul a părăsit-o.
- îmi dădeam seama că oricine o fi fost femeia aceea, ea era tot ce nu puteam eu să fiu. îmi dădeam seama exact de ce mă părăsise Paul. Simţeam că eu n-am nimic de oferit nici lui, nici altcuiva. Nu l-am învinuit că m-a părăsit. La urma urmei, nici eu însămi nu mă puteam suferi.
Mare parte din activitatea mea cu Jill a constat în a o ajuta să înţeleagă boala în care se scufundase de atâta timp, dependenţa ei faţă de relaţiile predestinate cu bărbaţi incapabili de afecţiune. Comportamentul dependent al lui Jill este similar celui manifestat de persoanele care folosesc droguri. începutul fiecăreia din relaţiile ei amoroase era caracterizat de un „vârf" - un sentiment de euforie şi de bucurie – în timpul căruia credea că nevoia ei de dragoste, atenţie şi siguranţă emoţională va fi, în sfârşit, împlinită. Din cauza acestei convingeri, şi ca să se simtă bine, ea devenea tot mai dependentă de bărbat şi de relaţia cu el. Apoi, la fel ca drogatul care are nevoie de o cantitate tot mai mare de drog pe măsura ce efectul se diminuează, ea avea tendinţa să se adâncească tot mai mult în relaţia cu bărbatul ei, pe măsură ce obţinea tot mai puţină satisfacţie şi tot mai puţine împliniri. încercând să menţină ceea ce fusese odată minunat şi promiţător, Jill îşi urma bărbatul ca un câine, având nevoie cu atât mai mult de prezenţa Lui, de certitudinea că e iubită, de iubire, cu cât primea mai puţin din toate acestea. Cu cât se înrăutăţea situaţia, cu atât îi venea mai greu să-i pună capăt, din cauza nevoii ei stringente. Nu putea să renunţe.
Jill avea douăzeci şi nouă de ani când a venit la mine. Tatăl ei murise de şapte ani, dar continua să fie cel mai important bărbat din viaţa ei. într-un fel, el era singurul bărbat din viaţa ei, pentru că în toate relaţiile cu

bărbaţii de care se simţea atrasă, ea proiecta relaţia cu tatăl ei şi încerca din răsputeri să câştige dragostea unui bărbat care era incapabil, date fiind propriile lui probleme, să i-o ofere.
Când experienţele din copilărie sunt deosebit de dureroase, suntem adesea forţaţi inconştient să re-creăm situaţii similare toată viaţa, din impulsul de a le putea stăpâni.
De exemplu, dacă am iubit, ca Jill, un părinte care n-a răspuns iubirii noastre, ne apropiem, ca adulţi, de o persoană asemănătoare, sau de mai multe, în încercarea de a „câştiga" vechea luptă: de a fi iubiţi. Jill era personificarea acestei dinamici, căci se simţea atrasă, unul după altul, numai de bărbaţi nepotriviţi.
Există o glumă veche despre un bărbat miop care şi-a pierdut cheile pe întuneric şi le căuta în jurul unui felinar. Apare o persoană care se oferă să-l ajute să le găsească, dar mai întâi îl întreabă: „Eşti sigur că aici le-ai pierdut?" Miopul răspunde: „Nu, da' aici e lumină."
Jill, la fel ca miopul din banc, căuta ceea ce lipsea din viaţa ei, nu acolo unde ar fi putut să găsească, ci acolo unde, fiind o femeie care iubea prea mult, îi era mai uşor să caute.
Vom explora, în această carte, ce înseamnă să iubeşti prea mult, de ce facem asta, unde am învăţat să facem aşa şi cum să ne schimbăm stilul de a iubi într-unui mai sănătos. Haideţi să aruncăm o privire la caracteristicile femeilor care iubesc prea mult, pe rând, de data asta.
l. Prin definiţie, provii dintr-o familie dezechilibrată în care nevoile tale emoţionale nu au fost satisfăcute.
Poate că o modalitate mai adecvată de a încerca sa înţelegem această caracteristică este de a începe mai întâi cu cea de-a doua parte: „în care nevoile tale emoţionale nu au fost satisfăcute". „Nevoile emoţionale" nu se referă doar la nevoia de dragoste şi afecţiune. Deşi acest aspect are importanţa lui, şi mai grav este faptul că percepţiile şi sentimentele tale au fost în mare măsură ignorate şi respinse, în loc să fie acceptate şi validate. Exemplu: părinţii se ceartă. Copiilor le e teamă. Copilul o întreabă pe mamă: „De ce eşti furioasă pe tata?" Mama răspunde: „Nu sunt furioasă", deşi arată supărată şi îngrijorată. Copilul se simte nesigur, teama lui creşte şi-i spune: „Ţe-am auzit ţipând". Mama i-o întoarce enervată: „Ţi-am spus că nu sunt nervoasă, dar o să fiu dacă nu te potoleşti!" Copilul simte acum teamă, confuzie, mânie şi vinovăţie. Mama l-a lăsat să înţeleagă că percepţiile lui sunt greşite, dar dacă acesta este adevărul, de unde vine sentimentul de teamă? Copilul trebuie să aleagă acum între certitudinea că el are dreptate şi că mama l-a minţit deliberat, şi certitudinea că ceea ce aude, vede şi simte este greşit. Deseori va prefera confuzia, prin dereglarea percepţiilor, astfel încât să nu mai fie nevoit să retrăiască neplăcerea de le vedea invalidate. Acest lucru micşorează capacitatea copilului de a avea încredere în sine şi în percepţiile sale, atât în copilărie cât şi la maturitate, mai ales în relaţiile apropiate.
Nevoia de afecţiune poate fi şi ea respinsă sau insuficient satisfăcută. Când părinţii se ceartă, sau nu se înţeleg bine, acordă prea puţin timp şi atenţie copiilor. Copilul rămâne cu o nevoie neîmplinită, o "foame" de iubire, fără a şti însă dacă să accepte sau să aibă încredere în dragoste şi simţind că nu o merită.
Şi acum, să ne întoarcem la prima parte a definiţiei: provii dintr-o familie

dezechilibrată. Familiile dezechilibrate sunt cele în care au loc unul sau mai multe din următoarele evenimente:

- abuz de alcool şi/sau alte droguri (prescrise sau ilegale).
- comportament compulsiv: manieră compulsivă de a mânca, de a lucra, de a face curat, de a juca jocuri de noroc, de a cheltui bani, de a ţine regim, de a exersa, etc; aceste practici nu sunt altceva decât forme de comportament dependent şi de boli care evoluează în timp; printre multe alte efecte dăunătoare, îl au şi pe acela de a distruge şi obstrucţiona contactul sincer şi intimitatea între membrii unei familii.
- violentarea fizică a soţiei şi/sau copiilor.
- comportament sexual abuziv al unuia din părinţi faţă de copil, mergând de la seducere la incest.
- certuri şi tensiuni permanente.
- perioade de timp îndelungate în care părinţii refuză să îşi vorbească.
- părinţi cu atitudini sau valori conflictuale, sau comportamente contradictorii, care se întrec în a câştiga devotamentul copilului.
- părinţi care intră în competiţie unul cu celălalt sau cu copiii.
- un părinte care nu se poate apropia de ceilalţi membri ai familiei şi îi evită constant, dând vina pe ei pentru aceasta.
- convingeri extrem de rigide în privinţa banilor, religiei, profesiei, timpului liber, manifestărilor de afecţiune, sexului, televiziunii, gospodăriei, sportului, politicii, etc; obsesia faţă de oricare din aceste lucruri poate obstrucţiona intimitatea şi sinceritatea, întrucât accentul e pus nu pe relaţia între membrii familiei, ci pe respectarea regulilor. Când unul din părinţi manifestă vreunul din aceste tipuri de comportament, sau vreuna din aceste obsesii, copilul este cel afectat. Dacă ambii părinţi sunt prinşi în aceste tipare, rezultatele sunt şi mai defavorabile. Deseori părinţii au tipuri complementare de patologii. De exemplu, un alcoolic se va căsători destul de frecvent cu un gurmand sau cu o persoană care mănâncă prea mult, cu rezultatul că, mai târziu, fiecare se va lupta să controleze patima celuilalt. Mai există şi cazul când părinţii se completează într-un fel dăunător: când o mamă cu o dragoste sufocantă, care are tendinţa să îşi protejeze excesiv copiii, este măritată cu un tată irascibil şi insensibil, fiecare dându-i posibilitatea celuilalt, prin purtarea şi atitudinea lui, să stabilească un raport distructiv cu copilul.

Familiile dezorganizate apar într-o mare varietate de stiluri şi caracteristici, dar toate au acelaşi efect asupra vlăstarelor pe care le cresc: acestora le este vătămată întrucâtva capacitatea de a simţi şi de a stabili o relaţie.

2. Pentru că tu însăţi ai primit prea puţină atenţie, încerci să umpli acest gol cu un substitut, devenind femeia care oferă protecţie, mai ales bărbaţilor care par să aibă nevoie de aşa ceva.

Gândiţi-vă cum se poartă copiii, mai ales fetiţele, când sunt lipsiţi de dragostea şi atenţia pe care o doresc şi de care au nevoie. Dacă un băiat poate deveni agresiv şi manifesta un comportament distructiv şi violent, fetiţele îşi îndreaptă cel mai adesea atenţia spre păpuşa favorită. Când o leagănă şi o mângâie, identificându-se cu ea până la un punct, fetiţa se angajează, de fapt, în strădania indirectă de a primi atenţia de care are nevoie. La maturitate, femeile care iubesc prea mult fac acelaşi lucru, poate doar cu mai multă subtilitate. Devenim, în general, "donatoare" de

afecţiune în majoritatea, dacă nu în toate, sectoarele vieţii noastre. Femeile care provin din familii dezorganizate (şi în special, după cum am observat, din familii de alcoolici) sunt extrem de bine reprezentate în profesiile de asistenţă socială: asistente medicale, consilieri, terapeuţi, angajate în asistenţa socială. Suntem atrase spre cei care au nevoie de ajutor, ne identificăm din tot sufletul cu suferinţa lor şi căutăm să-i alinăm, pentru a domoli propria noastră suferinţă. Faptul că bărbaţii care ne atrag cel mai tare par să aibă nevoie de ajutor este normal, dacă devenim conştiente că la originea atracţiei stă propria noastră dorinţă de a fi iubite şi ajutate.
Bărbatul care apelează la noi nu trebuie să fie obligatoriu sărac sau bolnav. Poate că nu e în stare să se apropie cum trebuie de ceilalţi, sau e rece şi lipsit de afecţiune, sau încăpăţânat, sau egoist, sau prost dispus, sau melancolic. Poate că e cam sălbatic şi iresponsabil, sau incapabil să-şi asume o responsabilitate sau să fie devotat. Sau poate ne mărturiseşte că n-a fost în stare niciodată să iubească. Depinde de trecutul nostru în câte feluri răspundem la multiplele forme de neputinţă. Dar de răspuns,vom răspunde cu siguranţă, cu convingerea că acel bărbat are nevoie de ajutorul nostru, de compasiunea şi de înţelepciunea noastră pentru a-şi îmbunătăţi viaţa.
3. întrucât nu ai reuşit să-ţi transformi părinţii (sau doar pe unul din ei) în personajele tandre, iubitoare, după care ai tânjit atât, reacţionezi cu tot sufletul atunci când întâlneşti acel tip arhicunoscut de bărbat indisponibil emoţional, pe care încerci - ca şi în trecut - să-l schimbi prin iubirea pe care i-o arăţi.
Poate că a trebuit să lupţi cu unul, sau cu amândoi părinţii. Dar orice ar fi fost greşit, absent sau dureros în trecut reprezintă exact ceea ce încerci să dovedeşti că este bine în prezent.
Acum începe să devină evident că se petrece ceva nesănătos şi auto-distructiv. Ar fi bine dacă am veni cu toată afecţiunea, compasiunea şi înţelegerea noastră în relaţia cu bărbaţi sănătoşi, bărbaţi de la care am putea spera să primim ceea ce ne lipseşte. Dar nu suntem atrase de bărbaţi sănătoşi, care ne-ar putea oferi ceea ce avem nevoie. Aceştia ni se par plicticoşi. Suntem atrase de bărbaţi care reproduc pentru noi lupta pe care am dus-o cu părinţii noştri, pe vremea când încercam să fim destul de bune, de iubitoare, de merituoase, de utile şi isteţe ca să câştigăm dragostea, atenţia şi aprecierea celor care nu ni le puteau oferi din cauza propriilor lor probleme şi preocupări. Acum reacţionăm ca şi cum dragostea, atenţia şi aprecierea nu contează, dacă nu suntem în stare să le obţinem cu sila de la un bărbat incapabil, şi el, să ni le ofere, din cauza propriilor lui probleme şi preocupări.
4. Terorizată de posibilitatea abandonului, faci orice să salvezi de la destrămare relaţia cu un bărbat.
Abandonul este un cuvânt tare. înseamnă să fii părăsit, poate chiar să mori, pentru că s-ar putea să nu fii în stare să supravieţuieşti în singurătate. Există abandon literal şi abandon emoţional. Orice femeie care iubeşte prea mult a trăit abandonul emoţional profund, cu toată groaza şi vidul sufletesc pe care le implică. Ca adult, a fi părăsită de bărbatul care e întruchiparea - în atât de multe faţete - a celor care te-au abandonat prima dată, este un

fapt care scoate din nou la lumină groaza din străfunduri. Desigur, am face totul ca să evităm retrăirea acestui sentiment. Ceea ce ne conduce la următoarea caracteristică.

5. Aproape nimic nu va fi prea dificil, nu va lua prea mult timp, nu va fi prea costisitor dacă îl „ajuta*' pe bărbatul cu care ai o relaţie.

Teoria din spatele „ajutorului" este că, dacă dă rezultate, bărbatul va deveni aşa cum îl vrei tu, aşa cum simţi nevoia să fie, ceea ce înseamnă că vei fi învingătoare în lupta pentru lucrul după care ai tânjit atâta timp.

Aşadar, în timp ce adeseori suntem mai zgârcite în ceea ce ne priveşte, şi chiar renunţăm la noi înşine, vom merge până în pânzele albe ca să-l ajutăm pe el. Eforturile noastre, făcute de dragul lui, includ următoarele:

□ îi cumpărăm îmbrăcăminte, ca să-şi îmbunătăţească imaginea; Q îi găsim un terapeut, şi-l implorăm să meargă la el;

□ îi finanţăm hobby-urile costisitoare, ca să-şi petreacă timpul mai bine;

□ trecem prin supliciul schimbării locuinţelor, pe motiv că „el nu e fericit aici";

□ îi dăm jumătate sau chiar toată averea sau bunurile noastre, pentru a nu se simţi inferior;

□ îi oferim o locuinţă, ca să se simtă în siguranţă;

□ îi permitem să abuzeze de noi sentimental, pe motiv că „n-a fost lăsat niciodată până acum să-şi exprime sentimentele";

□ îi găsim un serviciu.

Aceasta e doar o listă parţială a modalităţilor în care încercăm să-l ajutăm. Rareori ne întrebăm cât de oportune sunt acţiunile noastre la adresa lui. în realitate, ne consumăm timpul şi energia încercând să concepem alte modalităţi care ar putea da rezultate, mai bune decât cele pe care le-am aplicat deja.

6. Obişnuită cu lipsa dragostei într-o relaţie personală, eşti dispusă să aştepţi, să speri şi să îţi dai şi mai mult silinţa să-i faci pe plac.

Dacă o altă persoană, cu o viaţă diferită, s-ar găsi în situaţia noastră, ar putea spune: „Dar e îngrozitor. Am să-i pun capăt". Dar noi presupunem că, dacă relaţia nu merge şi noi nu suntem fericite, este pentru că încă n-am făcut tot ce trebuia. Interpretăm fiecare nuanţă de comportament ca un semn că partenerul nostru începe în sfârşit să se schimbe. Trăim cu speranţa că mâine va fi altfel. E mai uşor să-l aşteptăm pe el să se schimbe decât să ne schimbăm pe noi înşine, sau ceva din viaţa noastră.

7. Eşti dispusă să îţi asumi mult mai mult de 50% din responsabilitate, vină şi imputări în orice relaţie.

Adesea, acelea dintre noi care provin din familii dezechilibrate au avut părinţi iresponsabili, imaturi şi slabi. Am crescut repede şi am devenit pseudo-adulţi, cu mult înalte de a fi pregătite să purtăm povara acestui rol. în acelaşi timp, însă, ne-a făcut plăcere puterea pe care ne-au conferit-o familia şi cei din jur. Acum, ca adulţi, avem impresia că nouă ne revine datoria de a face să funcţioneze relaţia noastră, şi acceptăm compania unor parteneri iresponsabili şi gata să ne aducă învinuiri ce contribuie la adâncirea certitudinii noastre că întreaga responsabilitate ne aparţine. Suntem experte în a ne purta povara.

8. Respectul de sine este extrem de scăzut şi în forul tău interior

nu crezi că meriţi să fii fericită. Crezi, mai degrabă, că trebuie să lupţi pentru a obţine dreptul la fericire.
Dacă părinţii noştri nu ne consideră demne de dragostea şi atenţia lor, cum putem atunci să credem că suntem într-adevăr bune şi pricepute? Dintre femeile care iubesc prea mult, foarte puţine sunt convinse, în adâncul fiinţei lor, că merită să iubească şi să fie iubite doar pentru simplul fapt că există. Suntem, în schimb, convinse că avem nişte defecte îngrozitoare, pentru a căror compensare trebuie să facem foarte mult bine. Trăim cu vina de a avea aceste defecte şi cu teama de a fi descoperite. Depunem eforturi inimaginabile pentru a încerca să părem bune de ceva, tocmai pentru că noi înşine nu o credem.
9. Pentru că ai a avut parte de o copilărie lipsită de siguranţă, simţi nevoia disperată de a avea controlul asupra bărbaţilor şi relaţiilor tale amoroase. Iţi ascunzi acest efort de a controla oamenii şi situaţiile sub masca "ajutorului".
Trăind într-unui din mediile haotice ale familiilor dezorganizate -alcoolic, violent, incestuos - copilul va fi cuprins, fără îndoială, de panică, la gândul că familia sa şi-a pierdut controlul. Persoanele de care acesta depinde nu sunt prezente, pentru că sunt prea bolnave ca să-i asigure protecţia. în realitate, familiile din această categorie sunt mai degrabă o sursă de ameninţări şi suferinţă, decât sursa de siguranţă şi protecţie de care are nevoie copilul. Puterea acestui tip de experienţă fiind atât de copleşitoare şi devastatoare, acelea dintre noi care au avut de suferit din această cauză, „întorc foaia", cum se spune. Arătându-ne puternice şi utile celorlalţi, ne apărăm împotriva panicii care ne cuprinde atunci când ne aflăm la mâna altora. Nutrim nevoia imperioasă de a fi în preajma oamenilor pe care îi putem ajuta, tocmai pentru a ne simţi în siguranţă şi stăpâne pe situaţie.
l0. In relaţiile tale, trăieşti mai curând în visul tău despre cum ar putea fi, decât în realitatea situaţiei în care te afli.
Când iubim prea mult, trăim într-o lume imaginară, în care bărbatul lângă care suntem nefericite şi nemulţumite se transformă în ceea ce suntem sigure că poate deveni şi va deveni cu ajutorul nostru. Pentru că ştim foarte puţin despre, ce înseamnă să fii fericit într-o relaţie, pentru că nu avem experienţa a ceea ce înseamnă să fii cu cineva la care ţii şi care îţi împărtăşeşte sentimentele, nu îndrăznim să ne apropiem de ceea ce ne dorim cu adevărat, decât în visul pe care îl trăim.
Dacă am avea un bărbat aşa cum ne dorim, de ce ar avea el nevoie de noi? Tot talentul (şi nevoia compulsivă) pus în slujba „ajutorului dat" ar rămâne fără obiect. Cea mai mare parte a identităţii noastre ar şoma. De aceea, alegem un bărbat care să nu fie ceea ce dorim să fie - şi continuăm să visăm.
ll. Eşti dependentă de bărbaţi şi de suferinţa sufletească
In opinia lui Stanton Peele, autorul volumului Love and Addiction ("Dragoste şi dependenţă"), „experienţa care generează dependenţă este aceea care absoarbe conştiinţa persoanei şi, asemeni analgezicelor, calmează anxietatea şi durerea. Poate că nu există nimic mai bun pentru absorbirea conştiinţei noastre decât o relaţie amoroasă de un anumit tip. O relaţie vicioasă se caracterizează prin dorinţa de a te afla mereu în prezenţa

liniştitoare a celuilalt... A doua caracteristică este diminuarea capacităţilor persoanei respective de a da atenţie celorlalte aspecte ale vieţii sale şi de a se ocupa de ele."
Folosim obsesia faţă de bărbaţii pe care îi iubim pentru a evita suferinţa, vidul sufletesc, teama şi mânia. Folosim relaţiile amoroase ca pe nişte droguri, ca să evităm să conştientizăm ceea am simţi dacă ne-am adânci în eul nostru interior. Cu cât mai chinuitoare e relaţia cu bărbatul nostru, cu atât mai intensă e distragerea atenţiei noastre de la alte aspecte. O relaţie cu adevărat terifiantă îndeplineşte aceeaşi funcţie - în cazul nostru - ca un drog foarte puternic. In absenţa unui bărbat asupra căruia să ne concentrăm, intrăm în abstinenţă şi acuzăm adesea aceleaşi simptome fizice şi psihice care însoţesc abstinenţa la toxicomani: greaţă, transpiraţie, frisoane, tremurat, mersul prin cameră, gânduri obsedante, depresie, insomnie, panică, stări anxioase. în efortul de a calma aceste reacţii, ne întoarcem la ultimul partener sau căutăm cu disperare altul.
l2. Se poate să fii predispusă din punct de vedere emoţional şi, de multe ori, biochimic, la dependenţa de droguri, alcool, şi/sau anumite alimente, mai ales cele care conţin zahăr.
Criteriul de mai sus se aplică îndeosebi acelora (dintre femeile ce iubesc prea mult) ce provin din părinţi care fac abuz de anumite substanţe. Toate femeile care iubesc în exces poartă în suflet rămăşiţe din experienţele anterioare, care le-ar putea determina să facă abuz de tranchilizante pentru a scăpa de sentimentele chinuitoare. Dar şi copiii proveniţi din părinţi dependenţi tind, în general, să moştenească predispoziţia genetică spre o anume dependenţă.
Faptul că atâtea fiice cu părinţi alcoolici dezvoltă dependenţa de dulciuri se explică poate prin identitatea aproape perfectă a structurii moleculare a zahărului rafinat şi a alcoolului etilic. Zahărul rafinat nu este un aliment, el este un drog. Nu are nici o valoare nutritivă, doar calorii inconsistente, şi poate modifica sever compoziţia chimică a creierului, fiind pentru multe persoane o substanţă ce creează dependenţă.
l3. Prin atracţia pe care o simţi faţă de persoanele cu probleme care trebuie rezolvate, sau prin implicarea in situaţii de cele mai multe ori haotice, incerte şi chinuitoare din punct de vedere emoţional, eviţi, de fapt, să-ţi îndrepţi atenţia spre responsabilitatea faţă de propria ta persoană.
Deşi ne pricepem foarte bine să intuim ce simte altă persoană, sau să ne dăm seama de ce are nevoie altcineva, nu suntem "conectate" la propriile noastre sentimente şi nu suntem capabile să luăm decizii înţelepte în legătură cu problemele importante ale vieţii noastre, care ne tulbură. De multe ori nu ştim cine suntem noi inşine, iar implicarea în probleme critice ne împiedică să stăm şi să ne gândim în linişte la ele.
Asta nu înseamnă că n-am putea juca teatru. Am putea ţipa şi zbiera, am putea plânge şi jeli. Dar suntem incapabile să ne folosim emoţiile pentru a ne călăuzi în alegerea a ceea ce este cu adevărat necesar şi important pentru viaţa noastră.
l4, S-ar putea să ai o înclinaţie spre stări depresive episodice, pe care încerci să le împiedici prin emoţia pe care ţi-o procură o relaţie instabilă.
Exemplu: Una din clientele mele, care făcuse cândva o depresie şi era căsătorită cu un alcoolic, compara viaţa alături de soţul ei cu un accident

de maşină care ţi se întâmplă în fiecare zi. îngrozitoarele fluctuaţii, surprizele, manevrele, imprevizibilitatea şi instabilitatea relaţiei reprezentau pentru ea un şoc constant, zilnic. Dacă ai avut vreodată un accident de maşină fără să fi fost grav rănit, trebuie să fi trăit un „punct culminant" al simţurilor, la o zi-două după accident. Asta se întâmplă din cauza şocului suferit de organismul tău, şi a adrenalinei care se formează în cantităţi neobişnuit de mari. Adrenalina e responsabilă pentru „punctul culminant" al simţurilor tale. Dacă eşti o persoană care suferă de depresii, vei căuta, inconştient, situaţii care te ţin în alertă, asemănătoare unui accident de maşină (sau mariajului cu un alcoolic), căci, nu-i aşa, trebuie să fii „la înălţime" ca să eviţi o depresie.
Depresiile, alcoolismul şi abuzul de alimente se înrudesc şi par a se moşteni genetic. De exemplu, majoritatea femeilor bolnave de anorexie cu care am lucrat au avut ambii părinţi alcoolici, iar multe din pacientele mele cu probleme depresive au avut cel puţin un părinte alcoolic. Dacă provii din părinţi alcoolici, s-ar putea să devii o persoană depresivă din două motive: trecutul tău şi moştenirea genetică. Ironia soartei face ca emoţia unei relaţii cu cineva care suferă tocmai de o asemenea boală să te tenteze foarte tare.
l5. Nu te simţi atrasă de bărbaţi amabili, echilibraţi, demni de încredere şi interesaţi de persoana ta. Pe aceştia îi consideri „plicticoşi".
Bărbaţii instabili ni se par atrăgători, cei pe care nu te poţi bizui -provocatori, cei imprevizibili - romantici, imaturii - încântători, iar capricioşii - misterioşi. Bărbatul furios are nevoie de înţelegerea noastră.
Nefericitul are nevoie de alinarea noastră. Bărbatul neadaptat are nevoie de încurajarea noastră, iar cel insensibil de căldura noastră sufletească. Dar nu putem să „reparăm" un bărbat care e bun aşa cum este, iar dacă este înţelegător şi grijuliu faţă de noi, nu-l putem suferi. Din nefericire, dacă nu avem posibilitatea să iubim un bărbat în exces, nu-l putem iubi deloc.
In capitolele următoare, fiecare din femeile cu care veţi face cunoştinţă, are, ca şi Jill, povestea ei despre ce înseamnă să iubeşti prea mult. Poate că povestea lor te va ajuta să înţelegi mai limpede tiparele propriei tale vieţi. Astfel, vei fi în stare să foloseşti instrumentele oferite în ultima parte a cărţii ca să schimbi acele tipare într-o nouă configuraţie de împlinire, dragoste şi bucurie. Asta vă doresc din toată inima.
2. Sex formidabil într-o relaţie execrabilă

Pe omul meu îl iubesc atât de mult—dar n-o va şti nicicând Viaţa mea toată-i doar un chin - dar să nu crezi că suspin Când mă îmbrăţişează, lumea-ntreagă se luminează..:
Omul meu
Tânăra care stătea în faţa mea iradia disperare. Faţa ei drăgălaşă prezenta încă urmele galben-verzui ale vânătăilor pe care le căpătase cu o lună în urmă, când încercase să se arunce într-o prăpastie, cu maşina.
- S-a scris în ziar, îmi spuse încet, cu durere în glas, tot ce se putea despre accident, cu fotografii ale maşinii atârnând acolo... iar el nici măcar n-a luat legătura cu mine. A ridicat puţin vocea şi o scânteie de mânie sănătoasă îi străbătu glasul, înainte de a recădea în disperare.
Trudi, care fusese foarte aproape de moarte, din dragoste, aduse vorba

despre ceea ce era pentru ea chestiunea esenţială, cea care făcuse inexplicabilă şi de neîndurat părăsirea ei de către iubitul ei:
- Cum de reuşeam să facem dragoste atât de bine, să ne simţim atât de minunat, să fim atât de apropiaţi, când nimic altceva nu mergea? De ce sexul dădea rezultate, când nimic altceva nu mergea?
Cum începuse să plângă, semăna foarte bine cu un copil mic, cu inima rănită.
- Credeam că îl fac să mă iubească dacă mă dăruiesc lui cu toată fiinţa mea. I-am dat totul, absolut tot ce aveam de dat. Se aplecă în faţă, ţinându-se cu mâinile de burtă, şi începu să se legene.
- Dar doare aşa de tare să ştii că ai făcut totul degeaba.
Trudi rămase ghemuită, suspinând vreme îndelungată, pierdută în vidul unde trăise mitul ei de iubire.
Când reuşi să vorbească din nou, continuă cu glasul coborât, plin de durere:
- Nu voiam nimic altceva, decât să-l fac fericit pe Jim şi să-l păstrez lângă mine. Nu i-am cerut nimic altceva, decât să-şi petreacă timpul cu mine.
Trudi mai plânse câtva timp, iar eu mi-am amintit ce îmi spusese despre familia ei şi am întrebat-o cu blândeţe:
- Nu asta vroia şi mama ta de la tatăl tău? Să-şi petreacă timpul cu ea?
Se îndreptă în scaun imediat.
- Dumnezeule! Ai dreptate. Mă plâng exact la fel ca mama. Persoana cu care voiam cel mai mult să nu semăn, cea care încerca mereu să-şi atingă scopul prin tentative de sinucidere. O, Doamne!, repetă şi se uită la mine, cu faţa umezită de lacrimi, adăugând în surdină: „E îngrozitor." S-a făcut tăcere şi am început să vorbesc eu.
- De multe ori ne trezim făcând lucrurile pe care le-a făcut părintele de acelaşi sex, exact lucrurile pe care ne-am promis nouă înşine că nu le vom face niciodată. Se întâmplă aşa pentru că din acţiunile, chiar din sentimentele lor, am învăţat ce înseamnă să fii bărbat sau femeie.
- Dar eu n-am încercat să mă omor ca să-l recâştig pe Jim, protestă Trudi. Eu n-am mai suportat, pur şi simplu, să mă simt înspăimântată, neînsemnată şi nedorită. Altă pauză.
- Dar poate că şi mama tot aşa se simţea. Presupun că aşa ajungi să simţi când te străduieşti să păstrezi lângă tine pe cineva care are lucruri mult mai importante de făcut decât asta.
Trudi încercase, de acord, iar momeala pe care o folosise fusese sexul. Ulterior, într-o altă şedinţă, când durerea nu mai era atât de vie, veni din nou vorba despre sex.
- Am fost întotdeauna excesiv de sensibilă la sex, se confesa cu un amestec de mândrie şi culpabilitate, atât de mult încât în liceu mă temeam să nu fiu nimfomană.
- Nu mă puteam gândi decât la momentul următor când eu şi prietenul meu puteam să fim din nou împreună şi să facem dragoste. întotdeauna încercam să aranjez totul în aşa fel încât să găsim un loc unde să fim numai noi. Se spune că bărbaţii sunt cei care vor să facă sex. Sunt sigură că eu voiam asta mai mult decât el. Sau, cel puţin, eu îmi dădeam mai mult silinţa decât el.
Trudi avea şaisprezece ani când ea şi prietenul ei din liceu „au mers până la capăt" pentru prima dată, după cum s-a exprimat ea. El era fotbalist,

tipul acela care ia foarte în serios perioada de antrenamente. Era de părere că şedinţele repetate de sex cu Trudi îi diminuează forţa combatantă pe terenul de joc. în timp ce el găsea scuze pentru a scurta întâlnirile cu Trudi dinaintea unui meci, ea contracara aranjând şedinţe de babysitting după-amiaza, în timpul cărora îl putea seduce pe canapeaua din camera de la intrare, în timp ce bebeluşul dormea în cămăruţa lui. Cu toate acestea, imaginaţia şi eforturile lui Trudi de a redirecţiona pasiunea lui pentru fotbal în pasiune pentru persoana ei s-au soldat cu un eşec, iar tânărul, graţie unei burse de educaţie fizică, s-a mutat la un alt colegiu, în alt stat.
După un răstimp de plansete nocturne şi auto-dojeniri pentru eşecul de a-l convinge s-o aleagă pe ea în locul ambiţiilor sportive, Trudi era dispusă să facă o nouă încercare.
Era în vara dintre sfârşitul liceului şi începutul anului universitar, iar Trudi stătea încă acasă, o casă care se destrăma în punctele esenţiale. După ani de ameninţări, mama lui Trudi iniţiase în sfârşit procedura de divorţ şi angajase un avocat cunoscut pentru disponibilitatea de a juca murdar. Mariajul părinţilor ei fusese dintre cele mai furtunoase, Trudi compătimindu-l pe tatăl ei pentru nevoia lui compulsivă de a munci peste măsură şi dezaprobând eforturile fervente, uneori violente şi auto-distructive ale mamei ei de a-l forţa să petreacă mai mult timp cu ea şi cei doi copii ai lor, Trudi şi sora ei mai mare, Beth. Tatăl era atât de rar acasă şi pentru perioade atât de scurte, încât soţia denumea aceste sejururi „vizite în infern".
- Erau, într-adevăr, infernale, îşi aminteşte Trudi. Vizitele lui degenerau invariabil în certuri oribile, prelungite, în care mama ţipa şî-l acuza că nu ne iubeşte pe nici una din noi, iar tata îi tot explica că el munceşte atât de mult şi îndelung tocmai de dragul nostru. Timpul pe care tata îl petrecea acasă se termina aproape întotdeauna cu ţipete şi acuzaţii reciproce. De cele mai multe ori, el pleca trântind uşa şi urlând la ea: „Nu-i de mirare că nu-mi place să vin acasă!", dar uneori, când mama plângea zile în şir sau îl ameninţa cu divorţul sau înghiţea o grămadă de pastile şi o lua salvarea, tata se schimba pentru o vreme, venea devreme acasă şi-şi petrecea timpul cu noi. Mama începea să pregătească acele mese minunate, ca să-l recompenseze, bănuiesc, pentru că revenise în sânul familiei.
Trudi se încruntă.
- După trei-patru nopţi, iar începea să întârzie şi iar suna telefonul. 'Aha, înţeleg. ZăuT, zicea mama cu răceală în glas. Aproape imediat, începea să debiteze obscenităţi şi-i trântea telefonul. Şi iată-ne pe Beth şi pe mine, îmbrăcate frumos şi aşteptându-l pe tata să vină acasă la cină. Probabil că aranjaserăm masa mai frumos decât de obicei, cum ne spunea mama s-o facem când tata trebuia să vină acasă, cu flori şi lumânărele. Iar mama alerga ca o furtună prin bucătărie, ţipând şi izbind cratiţele şi insultându-l pe tata în toate felurile. Apoi se liniştea, devenea ca de gheaţă şi ieşea din bucătărie, ca să ne spună că vom cina singure, fără tata. Asta era şi mai rău decât urlatul. Ne servea şi apoi se aşeza şi ea la masă, fără să ne arunce o singură privire. Neliniştea ne cuprindea pe Beth şi pe mine, din cauza tăcerii. Nu îndrăzneam să scoatem o vorbă, dar nu îndrăzneam nici să nu mâncăm. Stăteam acolo, la masă, încercând să facem ceva pentru mama, dar ce-am fi putut face noi pentru ea? După acele mese, mi se

făcea rău, de obicei în mijlocul nopţii, cu greţuri şi senzaţii de vomă îngrozitoare. Trudi îşi scutură capul cu stoicism. Toate astea nu puteau sub nici o formă să ducă la o digestie sănătoasă.
- Şi nu puteau nici să te înveţe cum să te porţi normal într-o relaţie normală, am adăugat eu, pentru că tocmai în acest climat învăţase Trudi puţinul pe care-l ştia despre cum să-l tratezi pe cel pe care îl iubeşti.
- Ce simţeai când se întâmpla asta? am întrebat-o.
Trudi reflectă puţin, apoi răspunse dând din cap, subliniind astfel sinceritatea răspunsului său:
- în toiul scandalului mi se făcea frică, dar în majoritatea cazurilor, mă simţeam părăsită. Nimeni nu se gândea la mine sau nu se întreba ce simt sau ce fac. Sora mea era prea timidă pentru a purta vreo discuţie cu mine. Când nu lua lecţii de muzică, se ascundea în camera ei. De obicei, cânta la flaut, ca să nu mai audă scandalul, bănuiesc, şi ca să aibă o scuză că se fereşte de toţi. Şi eu am învăţat să nu fac probleme nimănui. Stăteam cuminte, făcându-mă că nu observ ce se întâmpla cu părinţii mei şi ţinând în mine tot ce gândeam. Am încercat să învăţ bine la şcoală. Uneori mi se părea că aceea a fost singura perioadă când tata şi-a dat seama de existenţa mea 'Arată-mi carnetul de note', îmi spunea, şi discutam amândoi o vreme. Admira orice fel de realizare, aşa că m-am străduit să obţin rezultate bune de dragul lui.
Trudi îşi frecă sprânceana şi continuă, dusă pe gânduri.
- Şi mai simţeam ceva. Tristeţe. Cred că m-am simţit tristă tot timpul, dar n-am spus nimănui niciodată. Dacă m-ar fi întrebat cineva 'Ce simţi înăuntrul tău?' aş fi răspuns că mă simt bine, că mă simt excelent. Chiar dacă aş fi putut spune că sunt tristă, n-aş fi putut explica niciodată de ce. Cum puteam să justific un asemenea sentiment? Nu sufeream. Nu duceam lipsă de nimic important. Adică, n-am sărit niciodată peste vreo masă, sau n-am trăit niciodată fără să avem tot ce ne trebuie.
Lui Trudi îi venea încă greu să recunoască integral cât de adâncă era izolarea ei emoţională în familie. Suferise o lipsă acută de educaţie şi atenţie din cauza unui tată care era, practic, inabordabil, şi a unei mame mistuită de mânie şi frustrare din cauza lui. Asta le-a lăsat pe Trudi şi pe sora ei secătuite emoţional.
în mod ideal, pe măsură ce creştea, Trudi ar fi trebuit să poată să discute cu părinţii despre gândurile ei, să exerseze comunicarea cu ei, în schimbul iubirii şi atenţiei lor, dar ei nu reuşiseră să fie "pe fază" pentru a primi darul ei; erau prea prinşi în propria bătălie a voinţelor lor. Astfel că, după ce a crescut, Trudi s-a dus pe sine şi darul ei de iubire (sub masca sexului) în altă parte. Dar s-a oferit unor recipienţi la fel de insensibili şi de indisponibili. La urma urmei, ce altceva ştia să facă? Nimic altceva nu i s-ar fi părut „corect", sau n-ar fi fost compatibil cu lipsa dragostei şi atenţiei, cu care era deja obişnuită.
între timp, conflictul dintre părinţii ei s-a acutizat pe noua arenă a tribunalului. în toiul „focurilor de artificii", sora lui Trudi a fugit de acasă cu profesorul ei de muzică. Părinţii ei nu s-au sinchisit să facă o pauză în bătălia lor, ca să observe faptul că fiica lor părăsise statul cu un om de două ori mai în vârstă decât ea şi care de abia putea să-şi câştige traiul. Trudi era şi ea în căutarea iubirii şi îşi dădea întâlnire cu bărbaţi, într-o

frenezie totală, culcându-se cu aproape fiecare din ei. în sufletul ei, credea că, problemele familiale erau din vina mamei ei, că ea îl gonise pe tatăl ei de acasă, cu cicăleala şi ameninţările. Trudi îşi jură să nu fie niciodată, dar niciodată, tipul de femeie furioasă, insistentă, ca mama ei. Avea să-şi câştige bărbatul prin dragoste, înţelegere, şi prin dăruirea totală a propriei ei fiinţe. încercase deja o dată, cu jucătorul de fotbal, să fie irezistibil de iubitoare, devotată şi generoasă, dar eşuase. Concluzia pe care a tras-o nu a fost aceea că felul ei de a trata lucrurile era greşit, sau că obiectul iubirii sale nu era alegerea cea mai bună, ci că ea nu oferise destul. Aşa că a continuat să încerce, să ofere, şi cu toate acestea, nici unul din bărbaţii cu care ieşea nu a rămas cu ea prea mult.
A început semestrul de toamnă şi Trudi a întâlnit, curând, la unul din cursuri, un bărbat căsătorit- Jim. Era poliţist şi studia teoria de executare silită, ca să se poată califica pentru o promovare. Avea treizeci de ani, doi copii şi o nevastă care îl aştepta pe al treilea. într-o după-amiază îi spuse lui Trudi, la o cafea, cât de tânăr fusese când se însurase, şi cât de nefericit era în căsătorie. O avertiză, ca un tată, să nu se lase prinsă în capcana vieţii de familie, într-o căsătorie timpurie care s-o împovăreze cu responsabilităţi. Trudi s-a simţit flatată de faptul că el a avut încredere în ea şi i-a dezvăluit o problemă atât de personală, cum e cea a lipsei de farmec din viaţa maritală. Părea să fie cumsecade, oarecum vulnerabil, puţin cam singur şi neînţeles. Jim îi spuse cât de mult a însemnat pentru el faptul că a vorbit cu ea — că nu mai vorbise niciodată înainte cu altcineva ca ea - şi o întrebă dacă se mai pot întâlni. Trudi consimţi imediat, pentru că, deşi conversaţia lor din acea zi fusese mai degrabă unilaterală, Jim vorbind, de fapt, cel mai mult, fusese totuşi o comunicare, sentiment pe care Trudi nu-l cunoscuse în familia ei. Şueta lor îi deschise fetei gustul pentru atenţia după care tânjea. Două zile mai târziu, au vorbit din nou, de data aceasta în timp ce se plimbau pe dealul din apropierea campusului, iar el a sărutat-o la plecare. Nu a trecut nici o săptămână şi deja se întâlneau în apartamentul unui poliţist când acesta era de serviciu, în trei din cele cinci după-amiezi pe care Trudi şi le petrecea la şcoală. Viaţa ei a început să se rotească în jurul timpului furat pe care-l petreceau împreună. Trudi refuza să se gândească la felul în care o afecta relaţia cu Jim. Fugea de la cursuri şi a început, pentru prima dată, să nu mai obţină rezultate bune la şcoală. îşi minţea prietenii în legătură cu activitatea ei şi sfârşi prin a-i evita, ca să nu mai fie nevoită să-i mintă. Renunţase la aproape toate activităţile ca să poată fie cu Jim ori de câte ori se ivea ocazia, şi gândindu-se la el când nu îl întâlnea. Voia să fie disponibilă pentru el în cazul că s-ar fi ivit vreo oră liberă pe care ar fi putut-o petrece împreună.
în schimb, Jim îi dădea foarte multă atenţie şi o flata când erau împreună. Reuşea să-i spună exact ce voia să audă de la el - cât de minunată, deosebită, demnă de iubire era, şi cum l-a făcut ea mai fericit decât fusese vreodată înainte. Cuvintele lui stârniră în ea dorinţa de a se strădui şi mai mult să-l atragă şi să-i facă plăcere. Mai întâi, şi-a cumpărat lenjerie elegantă, ca s-o îmbrace doar pentru el, apoi parfumuri şi uleiuri pe care el a sfătuit-o să nu le folosească pentru că soţia lui ar fi putut sesiza mirosul şi s-ar fi întrebat ce se întâmplă. îndrăzneaţă, citea cărţi despre cum să faci dragoste şi aplica cu el tot ce învăţa. Extazul lui îi dădea aripi să continue. Nu exista alt afrodisiac mai bun pentru ea decât dorinţa de a-l

excita pe acest bărbat. Răspundea cu toată puterea ei la atracţia pe care el o simţea faţă de ea. Nu atât propria sexualitate şi-o exprima, cât mai ales sentimentul de a fi legitimizată de sensibilitatea lui sexuală faţă de ea. Deoarece ajunsese să ştie mai multe despre sexualitatea lui decât despre a ei, cu cât el îi răspundea mai mult, cu atât mai recunoscătoare îi era. Interpreta timpul pe care el îl petrecea cu ea -şi pe care-l fura celeilalte vieţi a lui - ca pe o recunoaştere îndelung aşteptată a valorii ei. Când nu era cu el, se gândea la noi modalităţi de a-l vrăji. Prietenii renunţară s-o mai invite pe la ei şi viaţa ei a început să se limiteze la o obsesie unidirecţională: cum să-l facă pe Jim mai fericit decât fusese vreodată. Simţea fiorul victoriei la fiecare întâlnire - victoria asupra monotoniei vieţii lui, asupra incapacităţii lui de a cunoaşte iubirea şi împlinirea sexuală. Faptul că putea să îl facă fericit pe el însemna fericirea ei. In sfârşit, dragostea ei făcea minuni în viaţa cuiva. Asta îşi dorise întotdeauna. Nu era ca mama ei, care-i alunga pe bărbaţi cu cererile ei. Dimpotrivă, ea construia o legătură bazată în totalitate pe iubire şi altruism. Era mândră că îi cerea atât de puţin lui Jim.
- Mă simţeam foarte singură când nu eram cu el, iar asta însemna destul de mult timp. II vedeam doar câte două ore, trei zile pe săptămână. Intre timp, el nu mă căuta deloc. Avea cursuri lunea, miercurea şi vinerea, şi ne întâlneam după aceea. Când eram împreună, ne petreceam mai tot timpul făcând dragoste. Când ne vedeam, în sfârşit, singuri, alergam unul în braţele celuilalt. Totul era atât de intens, de emoţionant, că uneori ne venea greu să credem că şi alte perechi simt acelaşi fior când fac sex. Desigur, după aceea, trebuia, invariabil, să ne luăm la revedere. Toate celelalte ore în care nu eram cu el, mi se păreau goale. Petreceam mai tot timpul cât nu eram împreună pregătindu-mă să-l întâlnesc din nou. îmi spălam părul cu un şampon special, îmi făceam unghiile, şi mă plimbam de colo-colo, gândindu-mă la el. Nu voiam să mă gândesc prea mult la soţia şi familia lui. Voiam să cred că fusese prins în capcana căsătoriei înainte de a fi fost desul de matur ca să ştie ce vrea, iar faptul că n-avea nici cea mai mică intenţie de a pleca, de a fugi de îndatoririle sale, mi-l făcea şi mai drag.
"... şi mă făcea să mă simt şi mai bine alături de el", ar fi putut la fel de bine adăuga Trudi. Nu era capabilă de o relaţie intimă prelungită, aşa că "tamponul de amortizare" pe care mariajul şi familia lui Jim i-l ofereau era binevenit, la fel cum fusese şi refuzul fotbalistului de a fi împreună cu ea. Ne simţim bine doar când raporturile noastre cu alţii se stabilesc într-un fel care ne e familiar, iar Jim îi oferea şi distanţa şi lipsa de angajare pe care Trudi le cunoştea atât de bine din relaţia părinţilor ei cu ea.
Cel de-al doilea semestru era pe sfârşite, se apropia vara, iar Trudi l-a întrebat pe Jim ce se va întâmpla cu ei când se va termina şcoala şi nu vor mai putea folosi această scuză convenabilă pentru a se întâlni. El se încruntă şi răspunse vag:
- Nu ştiu sigur. Găsesc eu ceva.
încruntarea a fost suficientă pentru a o opri pe Trudi. Tot ce îi lega pe ei era fericirea pe care ea putea să i-o ofere. Dacă el nu era fericit, se putea sfârşi totul. Nu trebuia să-l mai facă să se încrunte.
Şcoala se sfârşi şi Jim nu găsise nimic. „O să te sun", îi spuse el. Ea

aşteptă. Un prieten al tatălui ei îi oferi o slujbă în hotelul lui, pentru perioada de vară. Multi din prietenii ei lucrau şi ei acolo, şi o îndemnară să vină şi ea. Va fi distractiv, promiseseră ei, să lucrăm toată vara pe lac. Refuză oferta, de teamă să nu cumva să nu fie acolo atunci când avea să sune Jim. Deşi nu prea a ieşit din casă timp de trei săptămâni, telefonul aşteptat nu a venit...
Intr-o după-amiază toridă de la mijlocul lui iulie, Trudi era în oraş, făcându-şi cumpărăturile, apatică. Ieşi dintr-un magazin cu aer condiţionat, clipi din cauza soarelui arzător şi... iată-l pe Jim, bronzat, zâmbitor, ţinând de mână o femeie care nu putea fi decât soţia lui. Cu ei erau doi copii, un băieţel şi o fetiţă, iar la pieptul lui Jim, într-o chingă albastră, un bebeluş. Ochii lui Trudi căutară privirea lui Jim. El îi aruncă o privire scurtă, apoi se uită în altă parte, trecând pe lângă ea cu familia, soţia şi viaţa lui.
A reuşit cu greu să ajungă până la maşină, deşi durerea din piept nu o lăsa să respire. Intră în maşină şi rămase acolo, în parcarea fierbinte, suspinând şi respirând cu greu, mult după ce soarele apusese. Apoi conduse încet, debusolată, până la colegiu, apoi sus, pe dealul din spatele lui, pe acolo unde se plimbase prima dată cu Jim, iar el o sărutase. A condus până ce drumul a început s-o ia brusc la vale, apoi se îndrepta din nou, iar ea ar fi trebuit să întoarcă.
A fost un miracol faptul că a supravieţuit impactului, mai mult sau mai puţin întreagă. Dar şi o mare dezamăgire pentru ea. întinsă pe patul de spital, îşi jură să încerce din nou, imediat ce o vor externa. Suportă mutarea în salonul de psihiatrie, tranchilizantele, interviul obligatoriu cu psihiatrul. Părinţii au venit s-o vadă cu rândul, în ture elaborat concepute de asociaţia infirmierelor. Apariţiile tatălui ei erau însoţite de predici rigide despre motivele multiple pentru care merita să trăiască, în timpul predicilor, Trudi număra în gând de câte ori se uita tatăl ei la ceas. încheia, de obicei, cu un îndemn neputincios:
- Ştii cât te iubim, mama ta şi cu mine, draga mea. Promite-mi că n-ai să mai faci aşa ceva. Trudi i-a promis, îndeplinindu-şi datoria, străduindu-se să surâdă - un surâs îngheţat de solitudinea de a şti că-l minte pe tatăl său într-o problemă atât de importantă. Vizitele lui erau urmate de ale mamei ei, care se plimba apăsat prin cameră, întrebând-o cu insistenţă:
- Cum ai putut să faci asta? Cum ai putut să ne faci nouă una ca asta? De ce n-ai venit să-mi spui că ceva nu e în ordine? Ce naiba se întâmplă cu tine, fetiţo? Eşti supărată din cauza mea şi a tatei? Apoi mama se aşeza într-unui din fotoliile pentru vizitatori şi-i descria în detaliu cum decurgea divorţul, ceea ce s-ar fi vrut a fi un subiect liniştitor. Lui Trudi i se făcea, de obicei, rău după aceste vizite.
în ultima noapte petrecută în spital, o asistentă a stat cu ea, în linişte, şi i-a pus câteva întrebări blând-iscoditoare. întreaga poveste a ţâşnit, curgând în valuri. în cele din urmă, asistenta i-a spus:
- Ştiu că te gândeşti să încerci din nou. Şi de ce n-ai face-o? Nimic nu e diferit astăzi, faţă de săptămâna trecută. Dar înainte s-o faci, aş vrea să întâlneşti pe cineva. Asistenta, o fostă clientă de-a mea, a trimis-o la mine.
Aşa am început, Trudi şi cu mine, să lucrăm împreună pentru a vindeca nevoia ei de a da mai multă dragoste decât primea, de a da şi iar a da, dintr-un cotlon al sufletului ei care era deja golit. Au mai fost câţiva bărbaţi

în viaţa ei în următorii doi ani; ei i-au dat posibilitatea să îşi dea seama de felul în care se folosea de sex în relaţiile amoroase. Unul din ei era profesor la universitatea unde se înscrisese. Era un împătimit de muncă de talia tatălui ei. La început, Trudi s-a dedicat cu totul străduinţei de a-l îndupleca să nu mai lucreze atât şi să vină în braţele ei drăgăstoase. Dar, de data aceasta, deşi cu un acut sentiment de frustrare si ti cauza eşecului în a-l schimba, a renunţat după cinci luni. Provocarea fusese mobilizatoare la început: de fiecare dată când îi câştiga atenţia, se simţea "repusă în drepturi", dar, în acelaşi timp, sesiza că devine, din punct de vedere emoţional, tot mai dependentă de el, în timp ce partenerul ei, dimpotrivă, dăruia tot mai puţin. în timpul unei şedinţe de terapie, se confesa:
- Noaptea trecută am petrecut-o cu David; am plâns şi i-am spus cât de important este el pentru mine. S-a apucat să-mi explice, ca de obicei, că trebuie să înţeleg că el are obligaţii profesionale importante - ei bine, n-am mai putut asculta. Mai auzisem asta. Mi-a devenit brusc limpede că mai jucasem această scenă cu prietenul meu fotbalist. Mă dăruiam lui David, aşa cum făcusem şi cu celălalt iubit al meu.
Zâmbi cu amărăciune.
- Nu-ţi poţi imagina până unde am mers ca să atrag atenţia bărbaţilor. Zburdam prin cameră, în timp ce-mi scoteam şi aruncam hainele la întâmplare, le suflam în ureche şi puneam în aplicare tot arsenalul meu de seducţie. N-am încetat încă să mă străduiesc să atrag atenţia cuiva care nu-mi arată nici un interes. Cred că cel mai plăcut fior pe care-l simt când fac dragoste cu David este atunci când simt că reuşesc să-l stârnesc destul, cât să lase deoparte ceea ce face. Nu-mi face plăcere să recunosc, dar asta a fost o mare realizare pentru mine - să fiu în stare să-l fac pe David, sau pe Jim, sau pe oricare altul, să-mi dea atenţie. Presupun că tocmai pentru că nu mă simţeam bine cu ei, viaţa sexuală imi aducea o mare uşurare. Părea că doboară pentru câteva clipe toate obstacolele dintre noi şi ne contopeam. Iar eu aveam atâta nevoie de această contopire. Dar nu mai sunt dispusă să mă arunc în braţele lui David. Mi se pare degradant.
Şi totuşi, David nu a fost ultima relaţie imposibilă a lui Trudi. Următorul ei iubit a fost un tânăr agent de bursă, atlet împătimit. Trudi a luptat cât a putut ca să-i câştige atenţia; a încercat să-l ademenească cu promisiunea certă a trupului ei dornic de sex, în schimbul programului rigid de antrenament. De cele mai multe ori când făceau dragoste, el era prea obosit sau dezinteresat ca să realizeze sau sâ-şi controleze erecţia.
într-o zi, în biroul meu, Trudi descria ultimul lor eşec în această privinţă, când brusc, începu să râdă.
- Când mă gândesc la asta... am întrecut orice măsură! Nimeri nu s-a străduit vreodată mai mult să facă dragoste cu cineva care nu vroia.
Alt hohot de râs. Apoi, ferm:
- Trebuie să încetez. Am de gând să nu mai caut. Se pare că mă atrag invariabil bărbaţii care n-au nimic să-mi ofere şi care nici măcar nu vor să primească ce le ofer eu.
Acesta a fost momentul hotărâtor pentru Trudi. în cursul tratamentului terapeutic devenise capabilă să se iubească pe sine, iar acum era în stare să aprecieze dacă o relaţie nu-i aducea satisfacţii, în loc să tragă imediat concluzia că nu era demnă de iubire şi că trebuia să depună eforturi mai

mari în acest sens. Impulsul puternic de a-şi folosi sexualitatea pentru a stabili o relaţie cu un partener şovăielnic şi imposibil a scăzut brusc, iar la capătul celor doi ani de terapie, se întâlnea deja cu mai mulţi tineri, dar nu se mai culca cu ei.
- E atât de diferit acum, când mă întâlnesc cu un bărbat şi mă gândesc dacă eu îl plac, dacă eu mă simt bine cu el, dacă eu cred că e o persoană agreabilă. N-am gândit niciodată aşa înainte. încercam invariabil să-l fac să mă placă, să mă asigur că se distrează bine cu mine şi să creadă că sunt drăguţă. Ştii, după ce ieşeam cu cineva, nu mă întrebam niciodată dacă eu vreau să-l mai întâlnesc. Eram prea preocupată să mă gândesc dacă i-am plăcut îndeajuns pentru a-mi cere el mie să se întâlnim din nou. Am făcut totul pe dos!
Când s-a hotărât să întrerupă şedinţele de terapie, Trudi nu mai făcea de mult lucrurile pe dos. Era capabilă să detecteze cu uşurinţă o relaţie care n-ar fi mers şi, chiar dacă scânteia atracţiei se aprindea între ea şi un partener şovăitor, se stingea repede la răceala evaluării pe care o făcea bărbatului, situaţiei, posibilităţilor. Voia pe cineva care să-i fie un adevărat partener, sau să nu fie deloc. Nu mai accepta nici un compromis. Dar adevărul era că Trudi nu ştia încă cum să trăiască cu sentimentele contrare suferinţei şi respingerii: cu bunăstarea şi cu angajarea într-o relaţie. Nu cunoscuse niciodată nivelul de intimitate generat de tipul de relaţie pe care îl voia acum. Deşi tânjise după comuniunea cu partenerul ei, nu fusese nicicând în situaţia de a trăi în atmosfera unei comuniuni adevărate. Faptul că părea să respingă bărbaţii nu era întâmplător; capacitatea ei de acceptare a unei intimităţi adevărate era redusă. în familia ei nu existase nici un fel de intimitate, doar lupte şi armistiţii, fiecare din acestea anunţând, mai mult sau mai puţin, începutul unei noi bătălii. Existase suferinţă şi existaseră şi tensiuni, iar ocazional, alinarea durerii şi încordării, dar niciodată o apropiere reală sau o dragoste adevărată între membrii familiei ei. Ca reacţie la manipulările mamei sale, formula de iubire a lui Trudi fusese dăruirea de sine fără a primi nimic în schimb. Când terapia a ajutat-o să iasă din capcana martiriului său de sacrificare, a rămas cu conştiinţa clară a ceea ce nu trebuia să facă; era şi acesta un pas înainte. Dar era doar jumătate din drum.
Următorul pas era ca Trudi să înveţe să trăiască, pur şi simplu, în compania bărbaţilor pe care-i considera agreabili, chiar dacă un pic plicticoşi. Plictiseala este o senzaţie pe care femeile care iubesc prea mult o trăiesc deseori în prezenţa unui bărbat „agreabil": nu tu clinchete de clopoţei, nu tu focuri de artificii, nu tu ploaie de stele căzătoare... în absenţa fiorului, se simt neliniştite, nervoase şi incomodate, o stare de disconfort general etichetată drept plictiseală. Trudi nu ştia cum să se poarte în prezenţa unui bărbat agreabil, atent şi sincer interesat de persoana ei; ca toate femeile care iubesc prea mult, ea ştia să se împrietenească doar pentru a avea parte de o nouă provocare, nu pentru a se bucura, pur şi simplu, de compania bărbatului. Dacă nu trebuia să facă manevre speciale pentru a face relaţia să meargă, i se părea greu să stabilească o relaţie cu un bărbat, să se simtă bine şi în largul ei. Fiind obişnuită cu neliniştea şi suferinţa, cu lupta, cu victoria sau înfrângerea, o relaţie căreia îi lipseau toate acestea părea prea „domestică" pentru a fi importantă şi, pe deasupra, stabilă. Culmea ironiei, se simţea mai puţin bine în prezenţa

unor bărbaţi echilibraţi, veseli, stăpâni pe ei, decât cu bărbaţi taciturni, rezervaţi emoţional, insensibili sau neinteresaţi de ea.
Dacă nu depune toate eforturile ca să schimbe situaţia în favoarea ei, femeia care iubeşte în exces devine obişnuită cu trăsături şi comportamente negative, şi se simte mai bine în compania lor decât în prezenţa contrariilor lor. Dacă Trudi n-ar fi învăţat să stabilească o relaţie confortabilă cu un bărbat care considera interesele ei la fel de importante ca ale lui, nu ar fi putut spera să realizeze o relaţie satisfăcătoare.
Inainte de a se restabili, femeia care iubeşte prea mult prezintă de obicei următoarele caracteristici ale sentimentelor şi relaţiei ei sexuale:
Ea îşi pune întrebarea: „Cât de mult mă iubeşte (sau are nevoie de mine)?" şi nu „Cât "de mult ţin eu la el?"
□ Majoritatea raporturilor sexuale cu el sunt motivate de întrebarea „Cum îl pot face să mă iubească (sau să aibă nevoie de mine) mai mult?"
□ Impulsul de a se dărui sexual unor bărbaţi care, în opinia ei, au nevoie de aceasta, poate avea drept rezultat un comportament pe care ea însăşi îl consideră promiscuu, dar el este în primul rând îndreptat spre satisfacerea celuilalt, mai curând, decât spre mulţumirea proprie
□ Sexul este unul din instrumentele pe care le foloseşte în vederea manipulării sau schimbării personalităţii partenerului
□ Consideră adeseori că eforturile depuse în manipulările reciproce sunt tentante. Aplică arta seducţiei pentru a-şi atinge scopurile şi se simte minunat când obţine rezultate bune şi foarte rău în caz contrar. Eşecul în încercarea de a obţine ce vrea o face, de obicei, să se străduiască şi mai mult.
.□ Confundă neliniştea, teama şi suferinţa, cu dragostea şi emoţia sexuală. „Golul" din stomac este pentru ea, dragoste.
□ îşi extrage starea de excitaţie sexuală din cea a partenerului. Nu ştie cum este să se simtă ea însăşi bine; de fapt, se simte ameninţată de propriile ei sentimente.
□ Dacă îi lipseşte provocarea unei relaţii neîmplinite, devine agitată. Bărbatul cu care nu se poate lupta, nu o atrage din punct de vedere sexual. Pe acesta îl cataloghează drept „plicticos".
□ Adeseori ajunge să fie cu un bărbat mai puţin experimentat decât ea din punct de vedere sexual, ca să aibă sentimentul că deţine controlul.
□ Duce dorul apropierii fizice, dar, temându-se să nu fie încătuşată de celălalt şi/sau să fie copleşită de propria-i dorinţă de afecţiune, se simte în siguranţă doar dacă păstrează distanţa emoţională; distanţă creată şi întreţinută de neliniştea unei relaţii stresante. E cuprinsă de teamă dacă un bărbat îşi manifestă dorinţa de a fi alături de ea emoţional şi sexual. Ori fuge ea, ori îl alungă pe el.
Intrebarea dureroasă pusă de Trudi la începutul şedinţelor noastre -„Cum de reuşeam să facem dragoste atât de bine, sa ne simţim atât de minunat, să fim atât de apropiaţi, când nimic altceva nu mergea?" -merită a fi examinată, întrucât femeile care iubesc prea mult se confruntă adesea cu această dilemă: relaţii sexuale bune pe fondul unei relaţii nefericite sau fără speranţă. Multe dintre noi au fost învăţate că o viaţă sexuală „împlinită" înseamnă dragoste „adevărată" şi, viceversa, că viaţa sexuală nu ar putea oferi satisfacţii şi împliniri, dacă relaţia ca un întreg nu ar fi

fericită. Nimic nu e mai puţin adevărat pentru femeile care iubesc prea mult. Din cauza dinamicii care operează la toate nivelurile relaţiilor noastre amoroase, inclusiv la nivel sexual, o relaţie nesatisfăcătoare poate face, în realitate, ca sexul să fie excitant, pasional şi irezistibil.
Poate că vom fi presaţi să explicăm familiei şi prietenilor de ce o persoană care nu are nici o calitate deosebită care s-o facă demnă de admirat sau măcar plăcută, reuşeşte totuşi să stârnească în sufletul nostru fiorul aşteptării şi un dor incomparabil mai mare decât ceea ce simţim pentru o altă persoană, mult mai agreabilă şi prezentabilă. Ne e greu să recunoaştem că ne lăsăm vrăjiţi de visul care ne activează toate calităţile latente - dragostea, grija, atenţia, integritatea, generozitatea - calităţi care, suntem sigure, există, tot în stare latentă, la iubitul nostru şi vor înflori la căldura dragostei noastre. Femeile care iubesc prea mult îşi spun adesea că bărbatul cu care trăiesc n-a fost iubit cum se cuvine înainte, nici de părinţi, nici de prietenă sau soţie. Considerăm că este nedreptăţit şi ne grăbim să ne asumăm sarcina de a-l ajuta să recupereze tot ce i-a lipsit în viaţă cu mult înainte de a-l cunoaşte noi. într-un anume fel, scenariul acesta este o versiune a basmului „Frumoasa adormită" în care rolurile sunt inversate: "Frumoasa" adoarme din cauza vrajei, aşteptând să fie trezită de primul sărut dat din dragoste adevărată. Dorinţa noastră este să fim acelea care să desfacă vraja şi să elibereze bărbatul din ceea ce considerăm a fi închisoarea lui. Luăm răceala lui emoţională, furia sau deprimarea, cruzimea sau indiferenţa, violenţa, necinstea sau dependenţa lui, drept dovadă a faptului că n-a fost iubit îndeajuns. Ne punem iubirea să-şi măsoare puterile cu greşelile lui, cu eşecurile şi chiar cu stările lui patologice. Suntem hotărâte să-l salvăm prin puterea dragostei noastre.
Sexul este una din modalităţile esenţiale pe care le folosim în încercarea de a-l vindeca prin dragostea noastră. Fiecare partidă sexuală înmagazinează întreaga noastră strădanie de a-l schimba pe bărbatul iubit. Cu fiecare sărut şi atingere îi comunicăm cât de deosebit şi merituos este, cât îl admirăm şi cât ne bucurăm de prezenţa lui. Avem certitudinea că, o dată ce se va convinge de dragostea noastră, se va metamorfoza în eul său adevărat, care nu este altceva decât întruchiparea propriei noastre imagini despre el.
Intr-un anume fel, sexul în aceste circumstanţe este benefic, pentru că aşa îl vrem noi să fie; ne folosim toată energia ca să-l facem să funcţioneze, să fie minunat. Răspunsul pe care reuşim să-l smulgem, indiferent de natura lui, ne încurajează să depunem alte eforturi, să fim mai iubitoare, mai convingătoare. Sunt şi alţi factori care operează aici. De exemplu, deşi s-ar zice că împlinirea sexuală e puţin probabilă într-o relaţie nefericită, trebuie să ne reamintim că punctul culminant al contactului sexual reprezintă o descărcare a unei tensiuni fizice şi emoţionale. Pe când unele femei evită relaţia sexuală cu partenerul atunci când există tensiuni conflictuale între ei, altele, în circumstanţe similare, consideră că, dimpotrivă, relaţia sexuală este o modalitate eficientă de a scăpa de tensiune, măcar temporar. Pentru o femeie nefericită din cauza relaţiei sale cu un partener cu care nu se potriveşte, actul sexual poate reprezenta aspectul agreabil al relaţiei şi singura modalitate eficientă de a stabili un raport cu partenerul ei.
De fapt, gradul de descărcare sexuală al unei femei poate fi direct

proporţional cu gradul de disconfort pe care-l simte alături de partenerul ei. E uşor de înţeles. Multe cupluri, indiferent de relaţia pe care o au -normală sau nu - fac sex cu pasiune după o ceartă. După o stare conflictuală, două elemente sunt definitorii pentru un act sexual pasional şi extatic: primul este descărcarea tensională, mai sus menţionată; al doilea implică investiţia uriaşă care se face după un conflict, pentru a „gresa" relaţia sexuală, care să cimenteze astfel cuplul a cărui coeziune a fost ameninfată de conflict. Faptul că cei doi parteneri savurează, în aceste condiţii, o experienţă sexuală deosebit de plăcută şi satisfăcătoare pare să valideze relaţia ca întreg. „Vedeţi ce apropiaţi suntem, ce mult ne iubim, ce bine ne simţim împreună. Suntem făcuţi unul pentru altul", pare să fie sentimentul exprimat.
Atunci când realizează împlinirea fizică, actul sexual are puterea de a crea legături profunde între două persoane. Mai ales pentru femeile care iubesc prea mult, intensitatea luptei cu un bărbat poate consolida intensitatea experienţei sexuale şi, astfel, legătura noastră cu el. Reciproca este şi ea adevărată. Când avem o relaţie cu un bărbat care nu constituie în sine o provocare, aspectul sexual va fi lipsit de focul pasiunii. Pentru că nu putem menţine constant starea de excitaţie, pentru că sexul nu e folosit ca să dovedim ceva anume, am putea considera că o relaţie mai normală, mai relaxată e, într-un anume fel, insipidă. Comparată cu stilurile furtunoase de relaţii pe care le-am cunoscut înainte, acest tip insipid de relaţie nu face decât să ne demonstreze că tensiunea, lupta, durerea şi dramatismul sunt atributele „dragostei adevărate".
Ceea ce ne conduce la întrebarea: Ce este, atunci, dragostea adevărată? Deşi dragostea nu se lasă uşor definită, sunt de acord că motivul este că încercăm în cultura noastră să combinăm într-o singură definiţie două aspecte ale dragostei care se opun şi, aparent, chiar se exclud reciproc. Astfel, cu cât vorbim mai mult de dragoste, cu atât ne contrazicem mai mult, iar când descoperim un aspect războindu-se cu celălalt, renunţăm, derutaţi şi frustraţi, şi susţinem că dragostea e prea personală, misterioasă şi enigmatică pentru a o putea ţinti cu precizie.
Grecii erau mai deştepţi. Ei foloseau două cuvinte - eros şi agape -pentru a separa cele două modalităţi total diferite de a trăi ceea ce numim „dragoste". „Eros" se referă, desigur, la dragostea pasională, în timp ce „agape" defineşte relaţia stabilă şi responsabilă, liberă de pasiune, care se stabileşte între două persoane care ţin foarte mult una la cealaltă.
Contrastul dintre eros şi agape ne ajută să descifrăm dilema, dacă examinăm ambele aspecte ale dragostei în acelaşi timp în cadrul unei relaţii cu o singură persoană. Ne ajută de asemenea să înţelegem de ce fiecare din ele are proprii ei susţinători care pretind că deţin singurul mod adevărat de a simţi dragostea, căci e perfect adevărat, fiecare din cele două aspecte are propria lui frumuseţe, adevăr şi valoare. în plus, fiecărui tip de dragoste îi lipseşte ceva preţios, pe care doar celălalt tip îl poate oferi. Să ascultăm cum descrie fiecare susţinător ce înseamnă să fii îndrăgostit.
Eros: Dragostea adevărată este un dor mistuitor, disperat, de persoana iubită, percepută ca fiind diferită, misterioasă şi insesizabilă. Profunzimea dragostei se măsoară prin intensitatea obsesiei faţă de persoana iubită. Nu acorzi timp şi atenţie altor interese şi preocupări, pentru că îţi foloseşti

întreaga energie să-ţi reaminteşti fragmente din întâlnirile trecute sau să ţi le imaginezi pe cele viitoare. Adesea, trebuie depăşite piedici insurmontabile, şi iată şi elementul suferinţă prezent în adevărata dragoste. Un alt indicator al profunzimii dragostei este voinţa de a îndura suferinţa şi greutăţile vieţii de dragul unei relaţii. Asociate dragostei adevărate sunt sentimentele de emoţie, extaz, dramatism, anxietate, tensiune, mister şi dor.
Agape: Dragostea adevărată este un parteneriat în care sunt angajaţi profund doi oameni. Cei doi au în comun multe valori fundamentale, interese, scopuri, şi tolerează cu sinceritate diferenţele dintre ei. Profunzimea dragostei se măsoară prin încrederea şi respectul reciproc pe care-l au unul faţă de celălalt. Relaţia dintre ei permite fiecăruia să-şi dezvolte pe deplin calităţile expresive, creative şi productive. E multă bucurie în experienţele trăite în doi, fie ele trecute sau prezente, ca şi în cele posibil de anticipat. Fiecare îl priveşte pe celălalt ca pe cel mai bun şi drag prieten. O altă măsură a dragostei este dorinţa amândurora de a se privi pe sine cu onestitate, în scopul de a impulsiona evoluţia relaţiei şi a intimităţii. Asociate dragostei adevărate sunt sentimentele de serenitate, siguranţă, devotament, înţelegere, tovărăşie, sprijin reciproc şi alinare.
Femeia care iubeşte prea mult simte, de obicei, o dragoste pasională - eros - pentru bărbatul insuportabil. Şi într-adevăr, pasiunea înfloreşte în ea tocmai pentru că el e insuportabil. Ca să existe, pasiunea are nevoie de o luptă continuă, de obstacole care se cer depăşite, de dorinţa frenetică de a avea mai mult decât are. Literal, pasiunea se traduce prin suferinţă, şi există multe cazuri în care, cu cât suferinţa e mai mare, cu atât pasiunea e mai adâncă. Ardoarea intensă din relaţia bazată pe dragostea pasională nu se poate împăca cu plăcerile mai blânde oferite de o relaţie echilibrată şi sigură; prin urmare, dacă femeia ar primi de la obiectul dragostei ei ceea ce îşi doreşte cu ardoare, suferinţa ar înceta, şi pasiunea s-ar stinge şi ea, curând. Atunci, femeia şi-ar spune, probabil, că nu mai e îndrăgostită, pentru că suferinţa dulce-amară a pasiunii nu mai există.
Societatea în care trăim şi mjloacele de informare în masă omniprezente care ne împresoară şi ne saturează conştiinţa, confundă permanent cele două tipuri de dragoste. Ni se promite în mii de feluri că o relaţie plină de pasiune (eros) ne aduce mulţumire şi împlinire (agape). In realitate, subînţelesul promisiunilor este că o pasiune destul de mare sudează lanţurile unei legături durabile. Eşecul tuturor relaţiilor bazate iniţial pe un torent de pasiune certifică falsitatea acestei premise. Frustrarea, suferinţa şi dorinţa neîmplinită nu pot construi o relaţie echilibrată, durabilă şi pozitiv evolutivă, deşi îşi aduc o contribuţie majoră şi certă într-o relaţie pasională.
Dacă vraja erotică iniţială se metamorfozează în devotamentul responsabil şi afectuos care înfruntă timpul, atunci e necesară comuniunea de interese, valori şi idealuri, plus capacitatea de a menţine o intimitate desăvârşită. Şi totuşi, iată ce se întâmplă deseori: există senzaţia, în relaţia edificată pe pasiune, încărcată cum e de nelinişte, suferinţă şi frustrare, că lipseşte ceva foarte important. E nevoie de angajare, de un mijloc de echilibrare a experienţei emoţionale haotice care să ofere sentimentul de siguranţă şi protecţie. Dacă s-ar întâmpla ca obstacolele din

calea fericirii lor să fie doborâte şi înlocuite cu un legământ sincer şi solid, cei doi parteneri s-ar uita unul la altul, întrebându-se unde a dispărut pasiunea. Se simt în siguranţă unul cu celălalt, îşi dovedesc tandreţea şi generozitatea unul faţă de celălalt, dar în acelaşi timp se simt un pic păcăliţi pentru că nu mai sunt mistuiţi de dorinţă.
Preţul pe care-l plătim pasiunii este teama; durerea şi teama alimentează dragostea pasională; şi tot ele o pot distruge. Preţul pe care-l plătim pentru o relaţie echilibrată este plictiseala; siguranţa şi protecţia cimentează o astfel de relaţie; şi tot ele o pot face rigidă şi anostă.
Dacă e să urmeze fiorul şi noutatea în relaţia amoroasă după transformarea pasiunii în devotament, ea trebuie să se fundamenteze nu pe sentimentul de frustrare sau de dorinţă înflăcărată, ci pe explorarea în profunzime a ceea ce D. H. Lawrence numea „tainele pline de bucurii" dintre un bărbat şi o femeie devotaţi unul altuia. După cum spune Lawrence, aceasta se realizează cel mai bine cu un singur partener, căci, pentru a crea adevărata intimitate, încrederea şi sinceritatea lui agape trebuie combinate cu curajul şi vulnerabilitatea pasiunii. L-am auzit o dată pe un alcoolic convalescent exprimând acest lucru simplu şi frumos: „Beat fiind, m-am culcat cu o mulţime de femei şi am trăit aceeaşi experienţă de nenumărate ori. De când nu mai beau, m-am culcat doar cu soţia mea şi de fiecare dată trăiesc o altă experienţă."
Fiorul emoţiei care provine nu din excitarea reciprocă a simţurilor, ci din profunda cunoaştere reciprocă este, din păcate, rar. Cele mai multe dintre noi, care avem o relaţie stabilă, echilibrată, ne bazăm pe predictibilitate, confort şi amiciţie, pentru că ne temem să explorăm tainele pe care le întruchipăm ca bărbat şi femeie şi să scoatem la lumină eul nostru profund. Dar, în teama noastră de necunoscutul din noi înşine şi dintre noi, ignorăm şi evităm chiar darul pe care devotamentul nostru ni-l pune la dispoziţie - intimitatea adevărată.
în cazul femeilor care iubesc prea mult, intimitatea reală cu partenerul nu se poate realiza decât după recuperare. In capitolele următoare o vom reîntâlni pe Trudi care se confruntă cu provocarea recuperării ce ne aşteaptă pe toate.
3.Dacă sufăr pentru tine, mă vei iubi?
Iubito, iubito, te rog, nu pleca.
Cu sentimente ieftine cred că încep a mă droga.
Ultimul blues
Am fost nevoită să răscolesc o grămadă de pânze până să ajung să citesc versurile de pe pânza înrămată care atârna pe peretele din camera ticsită cu tot felul de lucruri, Uzată de timp şi decolorată, pânza cu peisajul de modă veche conţinea următoarele versuri:
Dragă mamă,
Mamă, dragă mamă. Când mă gândesc la tine Aş vrea să fiu tot ce Înseamnă frumos Ce înseamnă adevăr. Tot ce e demn Nobil şi măreţ Vine de la tine, mamă, Din mâna ta, care Ne-arată drumul.
Lisa, artist plastic cu un venit modest, care-şi folosea locuinţa şi ca studio, îmi arătă versurile şi râse uşor.
- E prea de tot, nu crezi? Siropoase! Dar cuvintele care urmară trădau sentimente mai adânci.
- Am recuperat-o de la o prietenă care se muta şi voia să o arunce. O

cumpărase în joacă, de la un magazin cu solduri. Cred că are, totuşi, ceva adevărat în ea, ce zici? Râse din nou şi spuse cu mâhnire în glas:'
- Am iubit-o pe mama, dar n-am avut decât necazuri cu bărbaţii din cauza asta.
Făcu o pauză şi căzu pe gânduri. înaltă, cu ochi mari şi verzi şi cu un păr negru, lung şi drept, Lisa era o frumuseţe. Mi-a făcut semn să iau loc pe o saltea acoperită cu o cuvertură, într-un colţ al camerei mai puţin ticsit şi mi-a oferit un ceai. Rămase tăcută în timp ce-l pregătea.
Lisa mi-a atras atenţia datorită unui prieten comun care mi-a spus câte ceva din povestea ei. Crescută într-o familie de alcoolici, Lisa era co-alcoolică. Termenul co-alcoolic desemnează o persoană care a dezvoltat o tendinţă bolnăvicioasă de a stabili o relaţie cu alte persoane ca rezultat al convieţuirii cu cineva marcat de alcoolism. Fie că alcoolicul este unul din părinţi, unul din soţi, un copil sau un prieten, relaţiile lui cu membrii familiei rezidă în dezvoltarea anumitor sentimente şi comportamente la co-alcoolic: respect de sine redus, nevoia de a fi de folos, impulsul puternic de a-i schimba şi controla pe ceilalţi, şi dorinţa de a suferi. De fapt, toate caracteristicile femeilor care iubesc prea mult sunt prezente, de obicei, la fiicele şi soţiile alcoolicilor, ca şi la cele ale persoanelor cu alte dependenţe.
Ştiam deja că efectele copilăriei petrecute lângă o mamă alcoolică, de care încercase să aibă grijă şi pe care încercase să o protejeze, influenţaseră puternic felul în care Lisa urma să stabilească o relaţie cu un bărbat, mai târziu, în viaţă. Am aşteptat cu răbdare, şi nu mult după aceea, începu să-mi ofere detalii.
Era a doua din cei trei copii, născută după o soră care fusese cauza căsătoriei pripite a părinţilor ei şi înaintea unui frate care fusese şi el o surpriză, apărând la opt ani după naşterea Lisei, când mama ei încă mai bea. Lisa era singurul produs al unei naşteri planificate.
- Intotdeauna am crezut că mama e perfectă, poate pentru că aveam atâta nevoie s-o cred aşa. Mi-am imaginat că este aşa cum îmi doream şi mi-am jurat să fiu ca ea. In ce fantasmagorie am putut trăi! Lisa scutură din cap şi continuă:
- M-am născut când părinţii mei se iubeau încă foarte mult, de aceea am fost copilul ei favorit. Chiar dacă spunea că ne iubeşte pe toţi la fel, ştiam că pe mine mă consideră aparte. Ne petreceam timpul împreună cât puteam. Când eram foarte mică, bănuiesc că a avut, într-adevăr, grijă de mine, dar după o vreme, rolurile s-au schimbat şi am început să am eu grijă de ea.
Tata se purta îngrozitor. Era violent cu mama şi juca toţi banii. Câştiga bine ca inginer, dar nouă ne lipseau toate cele şi ne mutam tot timpul.
Ştii, poezia aceea de pe perete descrie mai curând felul în care voiam eu să fie lucrurile, decât felul cum erau ele în realitate.Incep, în sfârşit, să văd adevărul. Toată viaţa am dorit ca mama să semene cu persoana din poezioara aia, dar n-a fost în stare nici măcar să se apropie cât de cât de idealul meu pentru că era mai tot timpul beată. Am început, de timpuriu, să-mi transfer toată dragostea, devotamentul şi energia asupra ei, în speranţa că îmi va da înapoi ce aveam nevoie, că îmi va returna ceea ce îi dădeam. Lisa tăcu şi ochii i se umbriră pentru o clipă.

- Invăţ toate astea acum la şedinţele terapeutice, dar uneori e dureros să vezi cât de diferită a fost realitatea de ceea ce am crezut întotdeauna că pot s-o fac eu să fie.
- Eram foarte apropiată de mama, dar foarte devreme - atât de devreme că nu-mi amintesc când s-a întâmplat - am început să mă port ca şi cum eu aş fi fost mama şi ea copilul. Imi făceam griji din cauza ei şi încercam s-o protejez împotriva tatei. Făceam tot felul de giumbuşlucuri ca s-o înveselesc. M-am străduit cât am putut s-o fac fericită, pentru că ea era tot ce aveam. Ştiam că ţine şi se gândeşte la mine pentru că deseori mă chema să mă aşez lângă ea şi stăteam aşa îndelung, strâns lipite una de alta, fără să vorbim prea mult, doar ţinându-ne în braţe. Acum, când privesc înapoi, îmi dau seama că mă temeam foarte tare pentru ea, aveam sentimentul că ceva îngrozitor trebuia să se întâmple - ceva ce-aş fi putut împiedica de-aş fi fost destul de atentă. A fost o viaţă dură, mai ales pentru un copil în creştere, dar n-am cunoscut niciodată alta. Am plătit un tribut destul de mare şi mai târziu. în adolescenţă, am avut stări depresive grave. Lisa surâse blând.
- Ce mă speria cel mai mult când aveam o stare depresivă, era faptul că nu mai puteam avea grijă de mama, când criza era la apogeu. Eram foarte conştiincioasă, să ştii... şi mă temeam îngrozitor să mă despart de ea, chiar câteva clipe. Singurul fel în care mă puteam despărţi de ea era să găsesc pe altcineva de care să mă agăţ.
Aduse ceaiul pe o tavă lăcuită în roşu şi negru şi îl puse pe podea în faţa mea.
- Când aveam nouăsprezece ani, mi s-a oferit ocazia să plec în Mexic cu două din prietenele mele. Era prima dată când o lăsam pe mama singură. Urma să stăm trei săptămâni; dar în a doua săptămână am întâlnit un mexican teribil de frumos care vorbea engleza excelent, era curtenitor şi foarte atent cu mine. După a doua săptămână, îmi cerea deja zilnic să mă mărit cu el. îmi spunea că mă iubeşte şi că nu poate să suporte gândul că mă pierde, acum după ce m-a găsit. Ce să zic? Probabil că ăsta era exact argumentul care trebuia folosit cu mine. îmi spunea, cu alte cuvinte, că are nevoie de mine, şi toată fiinţa mea răspundea la îndemnul de a fi de ajutor. în plus, bănuiesc că eram conştientă, într-o oarecare măsură, că trebuia să fiu cât mai departe de mama. Acasă era totul atât de întunecat, mohorât şi trist. Iar bărbatul acesta îmi promitea o viaţă minunată. Familia lui era bogată. El primise o educaţie aleasă. Nu părea să lucreze nicăieri, dar m-am gândit că era din cauză că având aşa mulţi bani, nu avea de ce să muncească. Faptul că avea toţi banii aceia la dispoziţie şi, cu toate acestea, credea că numai eu îl pot face fericit, mă făcea să mă simt teribil de importantă şi merituoasă.
Am sunat-o pe mama şi i l-am descris în cuvinte pline de înflăcărare. Ea zise: „Am încredere că vei lua o hotărâre înţeleaptă". Ei bine, n-ar fi trebuit să aibă încredere. Am decis să mă mărit cu el, ceea ce n-a fost deloc o decizie înţeleaptă.
Nu ştiam ce simt. Habar n-aveam dacă îl iubesc, sau dacă el este bărbatul pe care-l doream. Nu mă gândeam decât la faptul că iată, în sfârşit pe cineva care zice că el mă iubeşte pe mine. Nu prea ieşisem cu băieţi, nu ştiam prea multe despre bărbaţi. Fusesem prea preocupată de problemele

casei. îmi simţeam sufletul gol, iar acest bărbat îmi oferea ceva ce părea să fie chiar prea mult. Şi îmi spunea că mă iubeşte. Eu fusesem cea care oferise dragoste atâta timp, iar acum se părea că îmi venise şi mie rândul să primesc. Moment mai potrivit nici că se putea. Ştiam că sunt secătuită, că nu mi-a mai rămas nimic de oferit.
Ne-am căsătorit repede, fără ştirea părinţilor lui. Pare o nebunie acum, dar atunci totul îmi arăta cât mă iubeşte - că era dispus să-şi sfideze părinţii ca să fie cu mine. M-am gândit atunci că, însurându-se cu mine, se revolta împotriva părinţilor, o revoltă destul de mare ca să-i supere, dar nu atât de mare ca să-l izgonească. Acum văd altfel lucrurile. De fapt, trebuia să-şi protejeze secretele despre identitatea şi comportamentul său sexual, iar faptul că avea o soţie îl făcea să pară mai „normal" decât dacă n-ar fi avut. Presupun că asta a lăsat să se înţeleagă când mi-a spus că are nevoie de mine. Iar eu eram, bineînţeles, alegerea perfectă, căci americană fiind, nu puteam, în cultura lui, decât să fiu suspectă, să n-am dreptate. Oricare altă femeie, mai ales una din aceeaşi clasă socială, văzând ce am văzut eu, ar fi spus cuiva, mai devreme sau mai târziu. Şi ar fi aflat tot oraşul. Eu, însă, cui aş fi putut spune? Cine vorbea cu mine? Şi cine m-ar fi crezut?
Nu cred că ceva din toate astea a fost deliberat sau calculat din partea lui, căci, dincolo de hotărârea mea de a mă căsători cu el, au mai fost şi alte motive. Ne potriveam şi am crezut, amândoi, la început, că asta e dragostea.
N-are importanţă! Ghici ce s-a întâmplat după nuntă? A trebuit să ne ducem acasă la el şi să locuim cu oamenii aceia care nici măcar nu ştiau că ne-am căsătorit! A fost îngrozitor. Părinţii lui mă urau şi am avut sentimentul că erau supăraţi pe el de ceva vreme. Eu nu ştiam nici un cuvânt în spaniolă. Familia lui ştia englezeşte dar refuza să vorbească. Eram o paria, complet izolată, şi mi s-a făcut teamă chiar de la început. El mă lăsa singură nopţi în şir, aşa că stăteam în camera noastră şi, în cele din urmă, m-am obişnuit să adorm singură, fără să-l mai aştept. Ştiam deja ce înseamnă să suferi. învăţasem asta acasă. Mă gândeam, cumva, că ăsta e preţul pe care-l plăteşti ca să fii cu cineva care te iubeşte, că aşa e normal.
Adeseori venea acasă beat şi dornic de sex iar asta mă îngrozea. Simţeam în nări parfumurile celorlalte femei cu care făcuse dragoste.
Intr-o noapte, dormeam deja de mult când m-a trezit un zgomot. Soţul meu, beat, se admira în oglindă, îmbrăcat cu cămaşa mea de noapte. L-am întrebat ce face şi mi-a zis: „Nu crezi că-mi stă bine?" A făcut o strâmbătură şi am observat că se rujase, în cele din urmă, ceva s-a rupt în sufletul meu. Am înţeles că trebuie să scap de-acolo. Până în acel moment fusesem tare nenorocită, dar eram sigura că eu eram de vină, că aş fi putut fi mai iubitoare, că aş fi putut să-l fac să stea mai mult cu mine, să-i convingă pe ai lui să mă accepte şi poate chiar să mă placă. Eram dispusă să mă străduiesc şi mai mult, la fel ca mama. Dar asta de acum era altceva. Era demenţă.
Nu aveam bani şi nici vreo posibilitate de a face rost, aşa că a doua zi i-am spus că o să le spun părinţilor lui ce a făcut, dacă nu mă duce la San Diego. L-am minţit spunându-i că deja am chemat-o pe mama, că ea aşteaptă să ne întâlnim şi că dacă mă duce la San Diego n-o să mai audă

de mine. Nu ştiu cum de-am avut curajul, pentru că, în realitate, mă gândeam că o să mă omoare sau mai ştiu eu ce o să-mi facă, dar a mers. Ii era tare frică să nu afle părinţii. M-a condus până la frontieră fără un cuvânt, şi mi-a dat bani să iau autobuzul până la San Diego şi încă cincisprezece dolari. Aşa am ajuns în San Diego, în casa unui prieten. Am stat acolo până mi-am găsit o slujbă, apoi m-am mutat cu alte fete şi am început să duc o viaţă destul de extravagantă.
In perioada aceea, nu mai eram în stare să simt nimic. Eram complet amorţită. Dar aveam încă o cantitate uriaşă de compasiune, din cauza căreia am dat peste tot felul de necazuri. în următorii trei sau patru ani, am adus acasă nenumăraţi bărbaţi, pentru că îi compătimeam. Am avut noroc că lucrurile nu au luat o întorsătură urâtă. Majoritatea bărbaţilor cu care am avut relaţii aveau probleme cu drogurile sau alcoolul. Ii întâlneam la petreceri sau întâmplător, în baruri şi, din nou, păreau să aibă nevoie de mine ca să-i înţeleg, să-i ajut, ceea ce mă atrăgea ca un magnet.
Atracţia pe care o resimţea Lisa faţă de acest tip de bărbaţi era perfect logică dacă ţinem seama de relaţia cu mama ei. între „a fi iubită" şi „a fi nevoie de ea" Lisa pusese semnul ,egal\ aşa că atunci când vreun bărbat părea să aibă nevoie de ea, el îi oferea, de fapt, dragoste. Nu trebuia să fie bun, generos sau să ţină la ea. Faptul că avea nevoie de ea era suficient pentru a stârni vechile şi cunoscutele ei sentimente şi a aprinde, în forul ei interior, imboldul de a dărui afecţiune.
Işi continuă povestea.
- Viaţa mea era un haos total, la fel şi a mamei. E greu de spus care dintre noi era mai bolnavă. Aveam douăzeci şi patru de ani când mama s-a lăsat de băutură. A ales drumul cel mai greu. Singură în camera ei, a sunat la A. A. şi a cerut ajutor. Au trimis două persoane să stea de vorbă cu ea şi ele au dus-o la o şedinţă în după-amiaza aceea. N-a mai pus strop de băutură în gură de atunci.
Lisa zâmbi cu blândeţe la amintirea curajului mamei sale.
- Trebuie să fi fost insuportabil, căci era o femeie foarte mândră, prea mândră pentru a-i chema dacă n-ar fi fost disperată. Mulţumesc lui Dumnezeu că n-am fost acolo s-o văd. Aş fi depus atâtea eforturi s-o fac să se simtă mai bine, că n-ar fi ajuns niciodată să fie ajutată cu adevărat.
Mama începuse să bea incontrolabil când eu aveam nouă ani. Veneam acasă de la şcoală şi o găseam întinsă pe canapea, inconştientă, cu sticla lângă ea. Sora mea se supăra pe mine şi îmi spunea că refuz să privesc realitatea, pentru că nu vreau să recunosc gravitatea situaţiei, dar o iubeam prea mult pe mama şi refuzam până şi gândul că făcea ceva rău.
Eram foarte apropiate, mama şi eu. De aceea, când lucrurile au început să se destrame între ea şi tata, am vrut să-i ofer o compensaţie. Fericirea ei era cel mai important lucru pentru mine. Simţeam că trebuie să-i ofer o compensaţie din cauza tatei care o rănea, iar singurul lucru pe care ştiam să-l fac era să fiu bună. Aşa că am fost bună în toate felurile în care m-am priceput. O întrebam dacă are nevoie s-o ajut la ceva. Găteam şi făceam curat fără să fiu rugată. Incercam să nu am nevoie de nimic pentru mine însămi.
- Dar nimic n-a dat rezultate. Realizez acum că luptam cu două forţe incredibil de puternice: mariajul părinţilor mei aflat în derivă şi alcoolismul

mamei. N-aveam nici o şansă să îndrept ceva, dar asta nu m-a împiedicat să-mi continui încercările - şi să mă învinovăţesc pentru eşecuri.
- Mă durea nespus nefericirea ei. Şi ştiam că erau încă aspecte pe care le puteam îmbunătăţi. Felul cum învăţam la şcoală, de exemplu. Nu mergeam prea bine, din cauza tensiunii de acasă, bineînţeles, nemaivorbind de faptul că aveam grijă de fratele meu şi pregăteam masa şi că, în final, mi-am luat o slujbă ca să ieşim din impas. La şcoală nu aveam energie decât pentru un singur examen cu note strălucite. Mi-l plănuiam cu grijă şi-l luam cu brio, ca să le arăt profesorilor că nu sunt proastă. Dar, în rest, mă eschivam cât puteam. Profesorii îmi spuneau că nu mă străduiesc destul. Ha! N-aveau de unde să ştie cât mă străduiam -să nu-mi las familia să se destrame. Dar carnetele de note nu erau grozave, iar tata urla şi mama plângea. Mă învinuiam că nu sunt perfectă. Şi am continuat să mă străduiesc şi mai mult.
într-o familie dezorganizată ca aceasta, în care există dificultăţi aparent insurmontabile, membrii familiei se concentrează asupra unor probleme mai simple, cu o posibilă perspectivă de rezolvare. Rezultatele şcolare ale Lisei au devenit astfel, centrul atenţiei tuturor, inclusiv al Lisei. Familia avea nevoie să creadă că această problemă era cea care, dacă se rezolva, ar aduce înapoi armonia.
Presiunea asupra Lisei era imensă. Nu numai că încerca să rezolve problemele părinţilor ei, înhămată fiind şi la îndatoririle mamei ei, dar tot ea era identificată cu cauza nefericirii familiale. Din cauza dimensiunilor monumentale ale sarcinii asumate, nu se bucura de nici un succes, în ciuda eforturilor ei eroice. In mod firesc, sentimentul valorii proprii a fost extrem de afectat.
- O dată, am sunat-o pe cea mai bună prietenă a mea şi i-am spus: „Lasă-mă să vorbesc cu tine, te rog. Poţi citi o carte dacă vrei. Nu eşti obligată să mă asculţi. Dar am mare nevoie de cineva la capătul celălalt al firului". Nici măcar nu credeam că merit să-mi asculte cineva problemele! Dar ea chiar m-a ascultat. Tatăl ei era alcoolic în recuperare şi fusese la A.A. Ea s-a dus la Alateen şi cred că mi-a dat rezultatele benefice ale progamului în acelaşi fel în care m-a ascultat. Mi-era atât de greu să recunosc că ceva nu e în ordine, dacă nu era din vina tatălui meu. Il uram.
Am sorbit amândouă ceaiul în linişte câteva minute, timp în care Lisa se lupta în tăcere cu amitirile ei dureroase. Când a fost în stare să vorbească, a spus simplu:
- Tata ne-a părăsit când aveam şaisprezece ani. Sora mea era deja plecată. Era cu trei ani mai mare decâl mine şi imediat ce a făcut optsprezece ani, si-a găsit o slujbă cu normă întreagă şi a plecat de-acasă. Am rămas deci, mama, fratele meu şi cu mine. Cred că începeam să mă scufund, cu toată presiunea pe care o exercitam asupra mea, în strădania de a o face pe mama fericită şi de a avea grijă de fratele meu. Aşa că am plecat în Mexic şi m-am măritat, am revenit acasă şi am divorţat şi pe urmă m-am zbenguit cu o mulţime de bărbaţi, ani în şir.
La cinci luni după ce mama începuse şedinţele la A.A. s-a întâmplat să-l întâlnesc pe Gary. In prima zi petrecută împreună, a fost drogat. Ne-am plimbat cu maşina, era şi prietena mea cu noi, care îl cunoştea, iar el a fumat marihuana. M-a plăcut şi l-am plăcut, şi fiecare, separat, i-a transmis celuilalt acest mesaj prin prietena mea; foarte curând după asta mi-a dat

telefon şi a trecut apoi pe la mine. L-am rugat să-mi pozeze şi i-am schiţat portretul din amuzament, şi-mi aduc aminte că m-am simţit copleşită de afecţiunea pentru el. A fost cel mai puternic sentiment pe care l-am avut vreodată faţă de un bărbat.
Era drogat din nou, stătea acolo şi vorbea rar - ştii, ca atunci când oamenii sunt drogaţi - şi a trebuit să mă opresc, pentru că mâinile îmi tremurau atât de tare că nu mai puteam desena nimic. Am ridicat blocul de desen şi l-am sprijinit de genunchi ca să stea; astfel, nu-mi putea vedea mâinile care tremurau ca naiba.
Acum ştiu că am reacţionat aşa pentru că vorbea la fel cum vorbea mama după ce băuse o zi întreagă. Aceleaşi pauze lungi şi cuvinte alese cu grijă care erau rostite, cumva cu emfază. întreaga mea grijă şi dragoste pentru mama s-au combinat cu atracţia fizică pe care o simţeam pentru el, căci arăta bine. Dar, în acelaşi timp, habar n-aveam de ce am reacţionat aşa şi am numit asta dragoste.
Faptul că atracţia Lisei faţă de Gary şi implicarea ei în relaţia cu el au debutat atât de repede după ce mama ei s-a lăsat de băutură n-a fost o întâmplare. Legătura ce le unea pe cele două femei nu fusese sfărâmată. Chiar dacă, geografic, erau despărţite, mama fusese întotdeauna prima responsabilitate a Lisei şi iubirea ei cea mai profundă.
Când Lisa a început să-şi dea seama că mama ei se schimba, vindecându-se de alcoolism fără ajutorul ei, a reacţionat, din frică, la acest refuz de a avea nevoie de ea. Curând Lisa stabili o nouă relaţie de profunzime cu un alt individ dependent. După căsătorie, şi până la însănătoşirea mamei ei, relaţiile ei cu bărbaţii fuseseră ocazionale. Ea s-a „îndrăgostit" de un bărbat dependent, în momentul în care mama ei s-a îndreptat spre Alcoolicii Anonimi ca să ceară ajutor şi sprijin pentru a se însănătoşi. Lisa simţea nevoia unei relaţii cu o persoană dependentă, nu pasivă, ca să se simtă „normală".
Continuă cu descrierea celor şase ani care urmară. Gary s-a mutat la ea imediat şi a declarat ferm în timpul primei săptămâni de convieţuire că, dacă va fi vreodată vorba să aleagă între a cumpăra droguri şi a plăti chiria, drogurile vor fi întotdeauna pe primul loc în ceea ce-l priveşte. Cu toate acestea, Lisa era sigură că se va schimba, că va ajuge să preţuiască ce aveau împreună şi să vrea să-l păstreze. Era sigură că îl putea face s-o iubească cu aceeaşi dragoste cu care îl iubea ea.
Gary rareori lucra, iar când o făcea, credincios spuselor sale, tot salariul se ducea pe cea mai scumpă marihuana sau pe haşiş. La început, Lisa i s-a alăturat în folosirea drogurilor, dar când a descoperit că îi afecta capacitatea de a-şi câştiga existenţa, s-a oprit. La urma urmei, ea era cea responsabilă pentru întreţinerea amândurora, iar ea îşi lua responsabilitatea în serios. Ori de câte ori se gândea să-i spună să plece
- după ce îi luase iar bani din poşetă sau îl găsise în toiul unei petreceri când ea venise extenuată de la serviciu sau lipsise toată noaptea de acasă
- el aducea o pungă plină de bunătăţi, sau o aştepta cu masa pusă, sau îi mărturisea că a făcut rost de cocaină special pentru ei doi, şi hotărârea ei se spulbera în timp ce îşi spunea că, în definitiv, el o iubeşte cu adevărat.
Povestea copilăriei lui o făcea să plângă şi să-l compătimească; era sigură că, dacă îl iubeşte îndeajuns, va fi în stare să-l recompenseze pentru tot ce

a suferit. Se gândea că nu-l poate învinui sau trage la răspundere pentru comportamentul de acum, din moment ce suferise atât de mult în copilărie şi uita durerea propriului ei trecut, pe măsură ce se concentra să-l repare pe al lui.
O dată, în timp ce se certau pentru că refuzase să-i dea un cec pe care i-l trimisese tatăl de ziua ei, el a sfâşiat cu un cuţit toate tablourile din casă.
Lisa reluă povestirea.
- Eram aşa bolnavă pe vremea aceea că m-am gândit: „E numai vina mea; n-ar fi trebuit să-l supăr." Pe atunci mă învinuiam încă pentru orice, încercând să repar ireparabilul.
Ziua următoare era într-o sâmbătă. Gary era plecat, iar eu făceam curăţenie, plângând şi aruncând la gunoi trei ani de pictură. Lăsasem televizorul deschis ca să-mi alung gândurile, şi era o femeie pe post, una pe care o bătuse bărbatul, şi care vorbea într-o emisiune. Nu i se vedea faţa; a vorbit despre cum fusese viaţa ei şi a descris nişte scene oribile, iar apoi a zis: "Nu credeam că situaţia e aşa gravă pentru că aveam încă puterea s-o suport!"
Lisa dădu din cap uşor.
- Asta făceam şi eu, acceptam situaţia asta îngrozitoare pentru că mai aveam putere s-o suport. Când am auzit-o pe femeia aceea, am zis tare: „Dar meriţi ceva mai mult decât cel mai rău lucru pe care-l poţi suporta!" Mi-am auzit, brusc, spusele şi am început să plâng în hohote pentru că înţelesesem: la fel făceam şi eu. Meritam mai mult decât durerea şi frustrarea şi preţul plătit şi haosul. La fiecare tablou sfâşiat, îmi spuneam: „"Nu mai vreau să trăiesc aşa!"
Când Gary s-a întors, lucrurile lui îl aşteptau afară, împachetate, în faţa uşii. Lisa îşi chemase cea mai bună prietenă, care-l adusese şi pe soţul ei, iar cei doi au ajutat-o să-şi adune curajul şi să-i spună lui Gary să plece.
- N-a făcut o scenă, pentru că erau prietenii mei acolo, pur şi simplu a plecat. Ulterior, m-a sunat şi a început să mă ameninţe, dar nu i-am răspuns deloc şi după o vreme, a renunţat.
Aş vrea, totuşi, să înţelegi că n-am făcut asta singură - să reacţionez, vreau să spun. I-am telefonat mamei după-amiază, după ce mă mai liniştisem, şi i-am povestit tot. M-a sfătuit să mă duc la Al-Anon, la şedinţele pentru adulţii care au fost copii de alcoolici. Am ascultat-o doar pentru că sufeream atât de tare.
Al-Anon, ca şi Alateen, este o grupare de rude şi prieteni ai alcoolicilor care se întâlnesc pentru a se ajuta unii pe alţii să nu mai fie obsedaţi de alcoolicii din viaţa lor. Şedinţele sunt pentru fiii şi fiicele - adulţi - ai alcoolicilor care vor să scape de efectele convieţuirii în copilărie cu alcoolismul. Efectele respective includ majoritatea caracteristicilor iubirii în exces.
Abia atunci am început să mă înţeleg. Gary era pentru mine ceea ce fusese alcoolul pentru mama: un drog fără de care nu puteam trăi. Până în ziua când i-am spus să plece, fusesem terorizată de gândul că ar putea să mă părăsească, aşa că am făcut tot ce am putut ca să fie mulţumit. Am făcut tot ce făcusem înainte, când eram mică - am muncit din greu, am fost bună, n-am cerut nimic pentru mine, am preluat responsabilităţile celuilalt.
Din cauză că modelul meu fusese întotdeauna sacrificiul de sine, nu ştiam

cine sunt dacă nu aveam pe cine să ajut sau o suferinţă de îndurat.
Ataşamentul profund al Lisei faţă de mama sa şi sacrificarea propriilor ei necesităţi şi dorinţe pe altarul acestui ataşament au pregătit-o pentru relaţiile amoroase de mai târziu, destinate mai degrabă pentru suferinţă decât pentru împlinirea personală. în copilărie Lisa luase decizia de a remedia orice dificultate ivită în viaţa mamei sale prin forţa dragostei şi altruismului ei. Decizia s-a ascuns curând în subconştient, de unde a continuat s-o impulsioneze. Total neobişnuită să evalueze modalităţi de siguranţă pentru propria persoană, dar expertă în promovarea bunăstării altora, a acceptat relaţii care promiteau ocazii de a îndrepta lucrurile în favoarea cuiva prin forţa dragostei ei.
Credincioasă cazului său, eşuarea eforturilor ei de a câştiga afecţiunea celuilalt o impulsiona să se străduiască şi mai mult.
Gary, cu dependenţa lui de droguri, cu dependenţa afectivă şi cruzimea lui, reprezenta combinaţia celor mai rele caracteristici ale părinţilor Lisei. Paradoxal, tocmai asta explica atracţia ei faţă de el. Dacă relaţia pe care am avut-o cu părinţii a fost în esenţă una instructivă, bazată pe exprimarea normală a afecţiunii, interesului şi aprobării, atunci, adulţi fiind, vom avea tendinţa să ne simţim bine cu persoane care trezesc în noi sentimente asemănătoare - siguranţă, căldură sufletească, respect de sine. în plus, vom avea tendinţa de a evita oamenii care ne fac, prin critica sau manipularea lor, să ne simţim mai puţin încrezători în noi înşine. Vom simţi aversiune faţă de comportamentul lor.
Dacă, dimpotrivă, relaţia cu părinţii a fost ostilă, critică, brutală, manipulatoare, supra-dependentă, supra-protectoare - sau cu alte cuvinte, anormală — atunci, ni se pare „normal" când întâlnim o persoană care exprimă, poate chiar foarte subtil, nuanţe ale unor atitudini şi comportamente identice. Ne vom simţi ca acasă alături de persoane cu care re-creâm tiparele anterioare de raportare anormală, şi dimpotrivă, incomodate şi stingherite cu persoane blânde, amabile, altfel spus, normale. Cu alte cuvinte, pentru că nu suntem provocate să încercăm să schimbăm pe cineva ca să-l facem fericit sau ca să-i câştigăm afecţiunea sau acceptarea reprimate, ne închipuim că ne plictisim alături de oameni normali. Plictiseala e sinonimă de multe ori cu o largă paletă a sentimentului de stingherealâ - de la formele uşoare la cele intense - pe care femeile care iubesc prea mult sunt înclinate să le trăiască când sunt lipsite de rolul atât de familiar lor, al ajutorului, speranţei şi preocupării pentru bună-starea altei persoane. Există, la majoritatea adulţilor - copii de alcoolici - şi a descendenţilor proveniţi din familii cu diverse alte disfuncţionalităţi -o fascinaţie pentru persoanele cu probleme şi o atracţie pentru emoţii, mai ales negative. Dacă dramele şi haosul au fost constant prezente în viaţa noastră şi dacă, aşa cum se întâmplă deseori, am fost forţaţi în copilărie să ne renegăm sentimentele, avem nevoia la maturitate de evenimente dramatice care să ne trezească sentimentele - dacă mai e ceva de trezit. Aşadar, ca să simţim că trăim, avem nevoie de sentimentul de nesiguranţă, de durere, dezamăgire şi luptă.
Lisa a ajuns la capătul poveştii sale.
- Pacea şi liniştea care au urmat în viaţa mea după plecarea lui Gary mă înnebuneau. Mi-a trebuit tot curajul din lume ca să nu-l sun şi să-l rog să vină înapoi. Dar încet-încet m-am reobişnuit cu viaţa normală.

Nu ies cu nimeni acum. Ştiu că sunt încă prea bolnavă pentru a stabili o relaţie normală cu un bărbat. Dacă aş ieşi acum, mi-aş găsi un alt Gary. Aşa că, pentru prima dată, îmi fac planuri pentru mine însămi şi nu mai încerc să schimb pe altcineva.
în relaţia ei cu Gary, Lisa, ca şi mama ei în relaţia cu alcoolul, suferea de o boală, compulsia distructivă pe care n-o putea controla singură. La fel ca mama ei, care dezvoltase dependenţa de alcool şi nu era în stare să se lase de băut singură, Lisa dezvoltase ceea ce era tot o relaţie de dependenţă faţă de Gary. Nu fac această analogie în mod gratuit şi nici nu folosesc cu uşurinţă cuvântul dependenţă în compararea cazurilor celor două femei. Mama Lisei devenise dependentă de un drog - alcoolul — pentru a evita supărarea intensă şi disperarea din viaţa ei. Cu cât mai mult folosea alcoolul pentru a evita durerea, cu atât mai intens acţiona drogul asupra sistemului ei nervos şi producea chiar sentimentele de care vroia să scape. Alcoolul intensifica durerea, în loc să o aline. Aşa că bea şi mai mult. Şi astfel a ajuns la dependenţă.
Lisa a încercat şi ea să evite suferinţa şi disperarea. Ea suferea de o stare depresivă gravă, care îşi avea originea în copilăria ei dureroasă. Acest tip de depresie se întâlneşte la copiii proveniţi din familiile cu probleme serioase, iar modalitatea lor de a o trata, sau mai bine zis de a o evita, variază în funcţie de sex, dispoziţie, rolul jucat în copilărie. La adolescenţă, multe tinere ca Lisa îşi ţin depresia în şah, dezvoltând acel stil de a iubi prea mult. Pe măsură ce se angajează în relaţii haotice, dar stimulatoare şi enervante, cu bărbaţi anormali, sunt prea agitate pentru a cădea în starea depresivă care rămâne, însă, prezentă, chiar sub nivelul de conştientă.
în acest fel, un partener violent, indiferent, infidel, sau altfel spus, dificil, devine pentru aceste femei omologul drogului, căci produce mijlocul de a scăpa de sentimente - la fel cum alcoolul sau alte substanţe de alterare a stării sufleteşti constituie pentru persoanele dependente posibilitatea de evadare temporară, de care refuză să se despartă. Ca şi în cazul alcoolului şi drogurilor, aceste relaţii greu de manevrat, care adorm atenţia, îşi aduc propriul lor aport de suferinţă. Comparată cu evoluţia alcoolismului, dependenţa de relaţiile cu bărbaţii se intensifică până când se transformă în viciu. A nu avea o relaţie - cu alte cuvinte, a fi singur cu tine însăţi - poate fi chiar mai rău decât cea mai mare suferinţă produsă de o relaţie, şi asta pentru că a fi singur înseamnă a simţi împunsăturile durerii din trecut combinate cu cea din prezent.
Cele două compulsii sunt paralele din acest punct de vedere şi la fel de greu de depăşit. Dependenţa unei femei de partenerul ei, sau de o serie de parteneri incompatibili, se poate datora iniţial unei multitudini de probleme familiale. Paradoxal, adulţii - copii de alcoolici - sunt mai norocoşi decât cei proveniţi din alte medii defavorizante, întrucât există asociaţiile Al-Anon, cel puţin la nivelul marilor oraşe, care le oferă asistenţă în efortul de a-şi rezolva problemele de respect de sine şi raportare la ceilalţi.
Recuperarea dependenţilor de relaţii interumane implică primirea ajutorului dat de grupul de sprijin în învăţarea a două lucruri: cum să rupi cercul vicios şi cum să cauţi sentimente de auto-apreciere şi bunăstare în altă parte decât la un bărbat incapabil să nutrească aceste sentimente. Cheia este să înveţi cum să duci o viaţă sănătoasă, satisfăcătoare, liniştită,

fără a depinde, pentru a fi fericit, de altcineva.
Trist este faptul că pentru cei implicaţi în relaţii dependente, sau prinşi în plasa dependenţei de droguri sau alcool sau de oricare altă substanţă chimică, convingerea că se pot descurca singuri îi împiedică să ceară ajutor, obstrucţionând astfel recuperarea.
Tocmai din cauza acestor convingeri - „Pot s-o fac singur" - pentru mulţi din cei care se luptă cu una din aceste boli, lucrurile se înrăutăţesc înainte de a începe măcar să se îndrepte. Trebuia ca viaţa Lisei să devină iremediabil nemanevrabilă, incontrolabilă, pentru ca ea să recunoască că are nevoie de ajutor ca să-şi învingă dependenţa de suferinţă.
Starea Lisei nu era ajutată nici de faptul că atât suferinţa din dragoste cât şi dependenţa de o relaţie sunt idealizate de cultura noastră (n. tr.: este vorba de cultura americană) - de la cântecele populare la muzica de operă, de la literatura clasică la poveştile medievale, de la serialele TV melodramatice, la filmele şi piesele de teatru cu mare succes de public, suntem împresurate de nenumărate exemple de relaţii imature, nereuşite, dar poleite şi ridicate în slăvi. Aceste modele culturale ne învaţă - a câta oară - că profunzimea dragostei se măsoară prin suferinţa pe care o provoacă, iar cei care suferă cu adevărat, iubesc cu adevărat. Când într-un cântec, solistul se tânguie duios că nu se poate stăpâni să nu iubească pe cineva, chiar dacă îl doare iubirea, chiar dacă suferă, există ceva în noi care, probabil din cauza forţei pe care o are expunerea repetată la acest punct de vedere, acceptă că ideea exprimată de solist este felul în care ar trebui să fie lucrurile. Acceptăm că suferinţa este o componentă firească a dragostei, că dorinţa de a suferi din dragoste este o trăsătură mai curând pozitivă decât negativă.
Există puţine modele de cupluri în care partenerii se raportează unul la altul în mod matur, sănătos, corect, liber de orice manipulări sau subjugări şi asta din două motive. Primul: aceste relaţii sunt foarte rare în viaţa reală; al doilea: întrucât calitatea implicării emoţionale este mult mai subtilă în relaţiile normale decât drama evidentă a relaţiilor anormale, potenţialul dramatic al celor dintâi este trecut cu vederea, de obicei, în literatură, dramaturgie şi muzică. Dacă modelele anormale de raportare la ceilalţi sunt un adevărat flagel, este din cauză că asta e tot ce vedem şi cunoaştem.
Şi tot din cauza lipsei exemplelor de dragoste mature şi a comunicării normale din mass-media, am cochetat ani de zile cu ideea de a scrie, în episoade zilnice, despre fiecare serial melodramatic. în episoadele mele, toate personajele comunică unul cu altul, în mod sincer, non-defensiv şi afectuos. Fără minciuni, secrete, manipulări, fără victime şi victimizatori. în schimb, telespectatorii ar vedea personaje hotărâte să aibă relaţii normale cu ceilalţi, bazate pe o sinceră comunicare.
Nu numai că acest tip de relaţii interumane ar intra în conflict cu structura normală a programelor TV dar ele ar şi ilustra, datorită contrastului evident, cât suntem de saturaţi cu cazurile de exploatare, manipulare, sarcasm, răzbunare, ademenire deliberată, crize de gelozie, minciună, ameninţare, coerciţie etc, nici unul din ele nefiind de folos unei relaţii normale. Dacă te gândeşti la ce ar însemna un singur episod despre comunicarea sinceră şi dragostea matură pentru calitatea acestor saga

nesfârşite, ia în consideraţie şi influenţa pe care alterarea comunicării o are asupra vieţii noastre.
Totul se întâmplă într-un anumit context, chiar şi felul în care iubim. Trebuie să fim conştienţi de defectele distructive ale viziunii societale despre dragoste şi să opunem rezistenţă imaturităţii superficiale şi auto-distructive în relaţiile personale, aureolate de societate. Trebuie să dezvoltăm conştient o modalitate mai deschisă şi mai sinceră de a ne raporta la oameni decât cea pe care o propagă mass media, vânzând astfel intimitatea reală pe frământările neliniştii.
4. Nevoia de a te simţi necesar
E o femeie aşa bună la suflet îndrăgostită de un bărbat imoral; Şi-l iubeşte chiar de e rău, Şi nu înţelege de ce.
Femeia bună la suflet
„Nu ştiu de ce face asta. Eu aş înnebuni dacă ar trebui să suport ce suportă ea."
„N-am auzit-o niciodată plângându-se!"
„De ce îl suportă?"
„Ce naiba vede la el? Ar putea găsi uşor pe cineva mai bun."
Oamenii au tendinţa să vorbească aşa despre femeile care iubesc prea mult, întrucât ei văd ceea ce pare a fi un efort nobil de a scoate ce e mai bun dintr-o relaţie în aparenţă nesatisfăcătoare. Dar explicaţia misterului acestui ataşament statornic se găseşte, de cele mai multe ori, în experienţele din copilărie. Majoritatea femeilor care iubesc prea mult se dezvoltă şi continuă şi la maturitate rolurile pe care le-au adoptat în copilărie. Pentru multe din noi, aceste roluri semnifică negarea propriei noastre personalităţi, în încercarea de a satisface nevoile celorlalţi membri ai familiei. Poate că am fost forţate de împrejurări să ne maturizăm mai repede, să ne asumăm prematur responsabilităţi pentru că mama sau tata erau prea afectaţi, fizic sau psihic, ca să-şi îndeplinească îndatoririle de părinţi. Sau poate că ne-a lipsit unul din părinţi, din cauza divorţului sau decesului, iar noi am încercat să-l înlocuim, atât pentru fraţii mai mici cât şi pentru părintele rămas. Poate că am devenit „mămica" fraţilor mai mici în timp ce mama era plecată la serviciu. Sau poate că am avut ambii părinţi, dar pentru că unul din ei era furios sau frustrat sau nefericit, iar celălalt nu răspundea cu compasiune, ne-am trezit în postura de confidente, ascultând anumite detalii (despre relaţia lor), care depăşeau capacitatea noastră de a le "digera" emoţional. Ascultam pentru că ne temeam de consecinţele pe care le-ar fi avut refuzul nostru asupra părintelui respectiv, dar şi din teama de a nu pierde dragostea lui, dacă n-am fi reuşit să ne îndeplinim rolul impus. Şi astfel, nu ne-am protejat nici noi, şi cu atât mai puţin părinţii noştri, care aveau nevoie să ne vadă mai puternice decât eram în realitate. Chiar dacă nu eram destul de coapte pentru aceste responsabilităţi, am sfârşit prin a-i proteja noi pe ei. Când ireparabilul s-a produs, învăţasem deja de prea timpuriu şi prea bine cum să avem grijă de alţii, cu excepţia noastră, bineînţeles. Nevoia noastră de dragoste, atenţie, educaţie şi siguranţă a rămas fără răspuns, concomitent cu simularea noastră că suntem mai puternice şi mai puţin temătoare, mai mature şi mai descurcăreţe decât ne simţeam în realitate. Şi pentru că tot învăţasem să ne negăm propria noastră nevoie de afecţiune, am crescut căutând cât mai multe ocazii de a face ceea ce ştiam atât de bine: să ne

preocupe mai mult dorinţele şi cererile altora decât recunoaşterea propriilor temeri, dureri şi dorinţe neîmplinite. Am pretins că suntem mature atâta timp, am cerut atât de puţin, şi am dăruit atât de mult ca acum ni se pare că e prea târziu să ne mai vină rândul. Continuăm să-i ajutăm pe alţii, şi să sperăm că temerile noastre vor dispărea şi că vom fi răsplătite cu dragoste.
Povestea Melaniei este edificatoare pentru felul în care maturizarea rapidă, cu prea multe responsabilităţi - în cazul ei, înlocuirea părintelui absent - poate genera compulsia de a iubi.
Chiar în ziua în care am întâlnit-o, după ce ţinusem un curs de asistenţă medicală, nu m-am putut opri să nu observ că pe chipul ei puteai face un studiu al contrastelor. Nasul mic, în vânt, cu ploaia de pistrui şi obrajii plini de coşuri îi dădeau un aer poznaş atrăgător. Aceste trăsături vioaie păreau nelalocul lor lângă cearcănele întunecate din jurul ochilor cenuşii şi limpezi. Cu coama de păr ondulat, castaniu-roşcat, semăna cu un spiriduş palid, obosit.
A stat deoparte aşteptând să termin de discutat cu cei şase-şapte studenţi care rămăseseră după curs. Cum se întâmpla frecvent când vorbeam despre alcoolismul în familie, erau câţiva cursanţi care voiau să abordeze probleme prea personale pentru a fi discutate la „şueta" de întrebări şi răspunsuri care urma întotdeauna după expozeul meu.
Când a plecat şi ultimul dintre colegii ei, Melanie mi-a dat un moment de răgaz şi s-a prezentat, apoi, dând mâna cu mine ferm şi tandru în acelaşi timp, pentru cineva atât de fragil şi delicat ca ea.
Aşteptase atât de mult şi atât de răbdătoare să vorbească cu mine, că, în ciuda aparentei siguranţe de sine, am bănuit că atinsesem o coardă sensibilă la curs. Ca să-i dau posibilitatea să vorbească pe larg, am rugat-o să ne plimbăm prin campus. A ciripit camaradareşte cât mi-am strâns eu lucrurile şi am ieşit din sala de curs, dar, o dată afară, în după-amiaza cenuşie de noiembrie, a rămas într-o tăcere reflexivă.
Am luat-o pe o alee pustie, singurul sunet fiind cel scos de frunzele uscate de sicomori care se sfărâmau sub tălpile noastre.
Melanie ieşi din alee pentru a răzui câteva flori din acelea în formă de stea, cu vârfurile petalelor curbate în sus ca la stelele de mare expunând paloarea părţii de dedesubt. După o vreme adăugă şoptit:
- Mama nu a fost alcoolică, dar după felul cum aţi descris familiile afectate de această boală, ar fi putut foarte bine să fie. A fost bolnavă mental - a fost nebună - şi în cele din urmă, boala a ucis-o. A suferit de stări depresive puternice, a fost de multe ori în spital, uneori timp îndelungat. Medicamentele pe care i le dădeau ca să se facă „bine" i-au făcut mai mult rău. în loc de o nebună plină de energie, a devenit o legumă. Dar şi aşa, în starea de legumă, a reuşit până la urmă să se sinucidă. Deşi ne străduiam să n-o lăsăm niciodată singură de tot, în ziua aceea ne-am împrăştiat care încotro câtva timp. S-a spânzurat în garaj. Tata a găsit-o.
îşi scutură capul repede, tulburând amintirile întunecate adunate în minte şi continuă:
- Azi-dimineaţă, la curs, am auzit multe lucruri cu care m-aş putea identifica, dar aţi spus că copiii de alcoolici sau din familii cu diverse alte probleme, ca a noastră, îşi aleg adeseori parteneri alcooloci sau dedaţi

altor droguri, dar asta nu-i adevărat în ceea ce-l priveşte pe Sean. Mulţumesc lui Dumnezeu, nu-i place să bea, nici să se înţepe. Avem alte probleme. Se uită departe de mine, ridicându-şi capul.
- De obicei, mă descurc în orice împrejurare - bărbia ei se lăsă în jos - ... dar încep să mă satur. Apoi mâ privi în ochi, zâmbi şi dădu din umeri.
- Rămân fără mâncare, bani şi timp, asta-i tot.
A spus-o ca şi cum ar fi fost poanta unui banc, la care trebuia să te amuzi, nu să răspunzi serios. A avut nevoie de un îndemn ca să-mi dea detalii, lucru pe care l-a făcut cu indiferenţă.
- Sean a plecat din nou. Avem trei copii: Susie, şase ani; Jimmy, patru; şi Peter, doi şi jumătate. Lucrez cu jumătate de normă ca supraveghetoare într-un spital, urmez cursuri de asistentă medicală şi mă străduiesc să nu-mi las familia să se destrame. Sean are, de obicei, grijă de copii când nu se duce la şcoala de arte plastice, sau nu e plecat de acasă. A spus asta fără nici o umbră de amărăciune.
- Ne-am căsătorit acum şapte ani. Eu aveam şaptesprezece ani şi tocmai terminasem liceul. El avea douăzeci şi patru, făcea ceva actorie, şi mergea la o şcoală cu jumătate de normă. Locuia într-un apartament, cu încă trei prieteni. Mă duceam la ei duminica şi le găteam - adevărate festine. Eram iubita lui de duminica noaptea. Vinerea şi sâmbăta fie avea vreo piesă în care juca, fie se întâlnea cu altcineva. Oricum, toţi cei din apartament mă iubeau. Masa pregătită de mine era cel mai frumos lucru care li se întâmpla o dată pe săptămână. Obişnuiau sa-l tachineze pe Sean şi-i spuneau că ar trebui să se însoare cu mine ca să am grijă de el. Cred că i-a plăcut ideea, pentru că aşa a şi făcut. M-a cerut în căsătorie iar eu am spus, bineînţeles, da. Eram în al nouălea cer. El era aşa de frumos! Uite!
îşi deschise geanta şi scoase un album. Prima fotografie era a lui Sean: ochii negri, pometii sculptaţi şi bărbia brăzdată de o cută adâncă se combinau într-o înfăţişare foarte plăcută. Era o versiune mărită a ceea ce părea să fi fost o fotografie făcută pentru o mapă de prezentare a unui actor sau model. Am întrebat dacă e aşa şi Melanie îmi confirmă, numind un cunoscut fotograf.
- Seamănă cu Heathcliff, am remarcat, iar ea aprobă din cap cu mândrie. Ne-am uitat împreună la celelalte fotografii - erau ale copiilor, în diverse ipostaze de vârstă: târându-se, făcând primii paşi, suflând în lumânări la ziua de naştere. Dorind să văd o fotografie mai puţin prelucrată de-a lui Sean, am făcut observaţia că nu apare deloc în fotografiile copiilor.
- Nu, el e cel care face fotografiile, de obicei. Are multă experienţă în arta fotografică, ca şi în cea teatrală şi plastică.
- Lucrează în vreunul din aceste domenii acum? am întrebat.
- Nu... Mama lui i-a trimis nişte bani, aşa că s-a dus din nou la New York să vadă ce oportunităţi găseşte acolo. Coborî glasul, aprcape imperceptibil.
Dată fiind fidelitatea ei absolută faţă de Sean, m-aş fi aşteptat s-o aud vorbind cu optimism despre această nouă sondare a New York-ului. Pentru că n-a făcut-o, am întrebat-o eu:
- Despre ce e vorba, Melanie?
Pentru prima dată cu o undă de nemulţumire în glas, îmi spuse:
- Nu mariajul nostru e problema. Ci mama lui. Ii tot trimite mereu bani. De fiecare dată când e pe punctul de a se stabili, fie cu noi, fie la un nou loc de munca, ea îi trimite un cec şi el pleacă din nou. Nu-l poate refuza. Dacă

nu i-ar mai trimite bani, n-am avea nici o problemă.
- Şi dacă n-o să înceteze niciodată?
- Atunci va trebui să se schimbe Sean. O să-l fac să înţeleagă că ne răneşte.
Am văzut lacrimi strivite între genele-i negre.
- Sean va trebui să refuze banii, continuă ea
- Nu prea pare c-o să se întâmple aşa, din cele ce-mi spui. Ridică glasul şi spuse cu hotărâre:
- Mama lui nu va distruge ceea ce am clădit împreună. El se va schimba, crede-mă.
Melanie găsise o frunză enormă şi îi dădu cu piciorul de câteva ori, privind-o cum se sfărâmă.
Am aşteptat câteva clipe şi am întrebat-o:
- Asta e tot?
Continuând să lovească frunza cu piciorul, răspunse:
- A fost la New York de nenumărate ori; se întâlneşte cu cineva când e acolo.
Vocea ei era moale şi oarecum indiferentă.
- Altă femeie? am întrebat, iar Melanie se uită în altă parte şi dădu din cap. De cât timp are această relaţie? am continuat eu.
- De ani de zile, probabil. Spunând asta, Melanie îşi băgă capul între umeri. Totul a început la prima mea sarcină. Nici nu l-am învinuit. Mi-era aşa de rău şi mă simţeam atât de mizerabil, iar el era aşa departe.
In mod surprinzător, Melanie şi-a asumat vina pentru infidelitatea lui Sean, ca şi responsabilitatea de a-l întreţine pe el şi pe copii în timp ce el îşi căuta, chipurile, de lucru. Am întrebat-o dacă s-a gândit vreodată la divorţ.
- Ne-am despărţit o dată, de fapt. E o prostie că spun asta, pentru că suntem despărţiţi mai tot timpul, cu plecările astea ale lui. Dar o dată, mai mult ca să-i dau o lecţie, i-am spus că vreau să ne despărţim, şi timp de şase luni am trăit separat. El mă suna, iar eu îi trimiteam bani când avea nevoie, când se ivea brusc o ocazie şi avea nevoie să fie ajutat să sară hopul. Dar în celelalte privinţe, ne descurcam fiecare singur. Eu chiar am ieşit cu alţi doi bărbaţi! Melanie părea surprinsă că şi alţi bărbaţi ar putea fi interesaţi de ea. îmi spuse cu nedumerire:
- Amândoi au fost aşa drăguţi cu copiii, şi au vrut să mă ajute la treburile din casă, au reparat ce era de reparat şi chiar mi-au cumpărat diverse lucruşoare de care aveam nevoie. Mi-a plăcut felul în care m-au tratat. Dar nu aveam nici un sentiment adevărat pentru ei. N-am simţit niciodată pentru ei atracţia pe care o simţeam pentru Sean. Aşa că, în cele din urmă, m-am întors la el. Făcu o grimasă.
- Apoi a trebuit să-i explic cum de era totul reparat prin casă. Traversasem jumătate de campus şi aş fi dorit să aflu mai multe despre copilăria lui Melanie ca să înţeleg ce fel de experienţe o „pregătiseră" pentru dificultăţile ei prezente.
- Când îţi rememorezi copilăria, ce vezi? am întrebat şi am văzut-o încruntându-se pe măsură ce privea înapoi la anii copilăriei.
- A, e caraghios! Mă văd cu un şorţ pe mine, stând în faţa aragazului şi amestecând într-o oală. Eram a treia din cei cinci copii, iar când aveam paisprezece ani, a murit mama. Incepusem să gătesc şi să fac curat cu mult înainte, pentru că mama era foarte bolnavă. După un timp, nici n-a mai ieşit din camera ei. Cei doi fraţi mai mari s-au angajat după şcoală ca

s-o scoatem la capăt, iar eu am preluat, cumva, rolul mamei. Surorile mele erau cu trei şi respectiv cinci ani mai mici decât mine, aşa că mi-a revenit doar mie sarcina de a face totul în casă. Dar ne-am descurcat bine. Tata muncea şi făcea cumpărăturile. Eu găteam şi dereticam. Toţi am făcut ce-atn putut. Nu prea ne ajungeam cu banii, dar ne-am descurcat. Tata muncea din greu, având frecvent două slujbe. De aceea era mai tot timpul plecat de acasă. Cred că stătea la serviciu pe de o parte pentru că trebuia, iar pe de alta, ca s-o evite pe mama. Cu toţii o evitam cât puteam. Era groaznic de dificilă.
Tata s-a recăsătorit când eu eram în liceu. Lucrurile s-au schimbat în bine imediat, pentru că noua soţie lucra şi ea, şi avea o fetiţă de aceeaşi vârstă cu sora mea cea mai mică - cam doisprezece ani. Totul s-a combinat perfect. Banii nu mai erau aşa o problemă. Tata era fericit. Aveam destul ca s-o ducem bine, pentru prima dată în viaţă.
Am întrebat:
- Cum te-ai simţit când ţi-a murit mama? Melanie strânse din dinţi.
- Persoana care a murit nu mai era mama mea de ani de zile. Era o altă persoană - cineva care dormea sau ţipa şi ne făcea numai necazuri. Mi-o amintesc cum era când era încă mama mea, dar vag. Trebuie să caut adânc în memorie persoana care era blândă şi dulce, care cânta în timp ce făcea gospodărie sau se juca cu noi. Ştii, era irlandeză şi cânta nişte melodii atât de melancolice... Să lăsăm asta; cred că ne-am simţit uşuraţi când a murit. Dar am avut şi un sentiment de vină: poate că dacă aş fi înţeles-o mai bine şi aş fi avut mai multă grijă de ea, nu s-ar fi îmbolnăvit atât de tare. Nu mă gândesc la asta decât dacă n-am încotro. Ne apropiam de destinaţie şi, în puţinele momente care ne rămăseseră, aş fi dorit s-o fac să arunce măcar o privire asupra originii necazurilor ei din prezent.
- Vezi vreo asemănare între viaţa ta de copil şi cea de acum? am întrebat. Surâse, puţin jenantă.
- Mult mai bine decât până acum, doar pentru că am vorbit despre asta. Inţeleg că şi acum aştept - pe Sean să vină acasă, cum îl aşteptam pe tata când era plecat; înţeleg că nu-l învinuiesc deloc pe Sean pentru ce face pentru că în mintea mea plecările lui se suprapun peste absenţa tatei care pleca la serviciu, pentru că trebuia să aibă grijă de noi. Inţeleg acum că nu este acelaşi lucru, şi totuşi eu simt la fel, ca şi cum aş fi dat lovitura.
Făcu o pauză şi clipi des, încercând să vadă mai clar tiparele care se desfăceau în faţa ochilor ei.
- Da, sunt încă micuţa şi curajoasa Melanie care ţinea casa unită, amesteca în oala de pe aragaz şi avea grijă de copii. Se înroşi brusc sub şocul înţelegerii.
- Deci, e adevărat ce-aţi spus la curs despre copiii ca mine. Aveţi dreptate, noi căutăm oamenii cu care putem juca acelaşi rol pe care l-am jucat în copilărie!
înainte să ne despărţim, Melanie m-a îmbrăţişat strâns şi a zis:
- Vă mulţumesc că m-aţi ascultat. Simţeam nevoia să vorbesc cu cineva despre asta. Inţeleg mai bine lucrurile acum, dar nu sunt pregătită să renunţ, nu încă! Se înviorase vizibil şi spuse, cu încredere:
- Şi-apoi, Sean nu trebuie decât să se maturizeze. Şi o va face. Trebuie, nu-i aşa?
Fără să aştepte răspuns, se întoarse şi plecă, păşind printre frunzele

uscate.
Intr-adevăr, Melanie înţelegea mult mai bine lucrurile acum, dar rămăseseră încă obscure pentru ea multe alte asemănări între copilăria şi situaţia ei prezentă.
De ce avea nevoie o tânără inteligentă, atrăgătoare, energică şi capabilă ca Melanie de o relaţie plină de suferinţă şi dificultăţi, cum era cea pe care o avea cu Sean? Deoarece, pentru ea şi pentru alte femei care au crescut în familii profund nefericite, în care povara emoţională era prea grea şi responsabilitatea prea mare pentru umerii lor, pentru aceste femei, deci, binele şi răul deveniseră derutante şi încâlcite, şi în cele din urmă, unul şi acelaşi lucru.
De exemplu, în familia lui Melanie, atenţia părintească era aproape inexistentă, din cauza incapacităţii generale a familiei de a se organiza, pe măsură ce încercau să facă faţă procesului de dezintegrare a personalităţii mamei. Eforturile eroice ale Melaniei de a se ocupa de gospodărie erau recompensate cu cel mai asemănător sentiment cu dragostea: dependenţa plină de recunoştinţă a tatălui ei faţă de ea. Sentimentele de teamă şi împovărare, care ar fi fost firești la un copil în aceste circumstanţe, se pierdeau în umbra sentimentului de competenţă pe care i-l generase nevoia tatălui de ajutorul ei şi boala mamei. Năucitoare treabă pentru un copil - unul din părinţi să te considere mai puternic decât eşti, iar celălalt, indispensabil ! Acest rol jucat în copilărie i-a modelat personalitatea de salvator care se poate ridica deasupra obstacolelor şi haosului, salvându-i pe cei dragi prin curajul, puterea şi voinţa lui de neînfrânt.
Complexul „salvatorului" pare mai autentic decât e în realitate. Dacă e lăudabil să-ţi păstrezi capul în momente de criză, Melanie, la fel ca alte femei cu experienţe similare, avea nevoie de prezenţa momentelor de criză ca să poată trăi. în absenţa zbuciumului, stresului sau unei situaţii disperate pe care s-o controlezi, sentimentele adânc îngropate din copilărie - de a fi copleşit din punct de vedere emoţional - ar ieşi la iveală şi ar deveni ameninţătoare. Copilul Melanie fusese ajutorul de bază al tatălui şi mamă pentru ceilalţi copii. Dar avea şi ea nevoie de afecţiunea părinţilor; cum însă mama era tulburată psihic, iar tatăl era şi el indisponibil, cerinţele ei au rămas fără răspuns. Ceilalţi copii au avut-o pe Melanie să aibă grijă de ei, să se agite şi să se neliniştească din cauza lor. Melanie n-a avut pe nimeni. A fost nevoită nu numai să se descurce fără mama ei, dar să şi înveţe să gândească şi să acţioneze ca un adult. Nu era nici locul, nici momentul să-şi exprime sentimentul de panică, iar privarea de porţia ei de afecţiune a început să i se pară justă. Pretinzând cu putere că este matură, reuşea să uite că nu este decât un copil înspăimântat. Ajunsese nu doar să se simtă bine în mijlocul haosului, ci şi să aibă nevoie de el pentru a se simţi bine. Povara de pe umerii ei a ajutat-o să evite panica şi suferinţa. A încovoiat-o şi i-a adus uşurare în acelaşi timp.
în plus, conştiinţa propriei valori rezultase din responsabilităţile asumate care depăşeau capacităţile ei de copil. Obţinuse aprecierea datorită efortului depus, grijii pentru ceilalţi, sacrificării propriilor nevoi şi dorinţe în favoarea celorlalţi. în acest fel, martiriul a devenit parte integrantă a personalităţii ei şi, combinat cu complexul de „salvator", a făcut din

Melanie un adevărat magnet pentru cineva aflat mereu în necazuri - cineva ca Sean. Pentru a înţelege mai bine forţele care acţionau în viaţa ei, ar fi util să trecem în revistă aspectele importante din evoluţia lui Melanie-copil pentru că, din cauza unor circumstanţe inedite din copilăria ei, sentimentele şi reacţiile fireşti au fost hiperbolizate în mintea ei.
Pentru copiii care cresc în familii atomizate, e firesc să nutrească dorinţa arzătoare de a scăpa de părintele de acelaşi sex pentru a beneficia de toată dragostea celuilalt părinte, numai pentru ei. Băieţii îşi doresc din inimă ca tata să dispară, pentru ca mama să-şi reverse toată dragostea şi atenţia asupra lor. Iar fetele visează să le înlocuiască pe mămici şi să fie ele soţiile tăticilor. Majoritatea părinţilor au primit „cereri în căsătorie" de la copiii de sex opus, cereri care exprimă această dorinţă: un băieţel de patru ani îi spune mamei: „Când o să mă fac mare, o să mă însor cu tine, mami". Sau ce-i spune tăticului o fetiţă de trei ani: „Tati, hai să avem o casă doar pentru noi doi, fără mami." Aceste năzuinţe, foarte normale, reflectă unele din cele mai puternice sentimente pe care le nutreşte un copil. Şi totuşi, dacă se întâmplă ceva cu părintele-rival, dacă se îmbolnăveşte sau e absent din familie, efectul asupra copilului e devastator.
Când în familie mama are tulburări psihice sau suferă de o boală acută sau cronică, e alcoolică sau morfinomană (sau, altfel spus, absentă din punct de vedere emoţional şi fizic din diverse motive), fiica (de obicei cea mai mare, dacă sunt mai multe) este invariabil aleasă să umple golul creat de boala sau absenţa mamei. Povestea Melaniei ilustrează efectele acestei „promovări" asupra unei fetiţe. Din cauza debilităţii mentale a mamei ei, Melanie s-a simţit „moştenitoarea" îndatoririlor conducătorului feminin al familiei. în decursul anilor care au urmat şi în care s-a format personalitatea ei, fata a fost, în multe privinţe, mai mult un partener decât o fiică pentru tatăl ei. în timp ce discutau şi rezolvau problemele familiei, cei doi acţionau ca o echipă. într-un fel, Melanie l-a avut pe tatăl ei doar pentru ea, căci relaţia lor era total diferită de cea pe care tatăl o avea cu ceilalţi copii ai lui. Melanie a fost egala tatălui ei. Timp de mai mulţi ani, ea a fost şi mai puternică şi mai echilibrată decât mama ei. Asta înseamnă că dorinţa normală a copilului-Melanie de a-l avea pe tatăl ei doar pentru ea s-a realizat, dar numai cu preţul sănătăţii şi, în final, al vieţii mamei ei.
Ce se întâmplă când se realizează dorinţa copilului de a scăpa de părintele de acelaşi sex ca să-i rămână doar lui părintele de sex opus? Există trei consecinţe extrem de puternice, modelatoare de caracter şi care acţionează la nivel inconştient:
Prima este vina.
Melanie se simţea vinovată când îşi amintea de sinuciderea mamei sale şi de eşecul încercării de a o împiedica, acea vină asumată conştient, şi pe care o resimt toţi membrii familiei în care se petrece această tragedie. In cazul lui Melanie, conştiinţa vinei a fost exacerbată de sentimentul acut al responsabilităţii faţă de bunăstarea familiei ei. în afară, însă, de povara apăsătoare a vinovăţiei, mai purta o povară, încă şi mai grea.
Indeplinirea dorinţei de a-l avea pe tatăl ei doar pentru ea a dat naştere unei vinovăţii inconştiente care co-exista cu vina conştientă de a nu-şi fi salvat mama bolnavă mental de la suicid. Faptul a generat nevoia de alinare, impulsul de a suferi şi de a îndura greutăţi pentru a-şi ispăşi vina. Această nevoie, combinată cu obişnuinţa Melaniei de a-şi juca rolul de

martir, a generat ceva foarte asemănător masochismului. In ciuda suferinţei inerente, singurătăţii şi responsabilităţilor copleşitoare, găsea confort, dacă nu chiar plăcere, în relaţia cu Sean.
Cea de-a doua consecinţă este sentimentul, inconştient, de disconfort faţă de sexualitatea pe care o implică faptul de a avea părintele de sex opus doar pentru sine. în mod obişnuit, prezenţa mamei (sau, în frecventele cazuri de divorţ din ziua de azi, a unui alt partener sexual al tatălui - mama vitregă sau prietena) oferă siguranţă atât tatălui cât şi fiicei. Fiica e liberă să-şi dezvolte sentimentul că e atrăgătoare şi iubită de tatăl ei, pentru că legătura lui puternică cu altă femeie o împiedică să acţioneze sub impulsul sexual apărut, inevitabil, între ei.
Intre Melanie şi tatăl ei nu s-a prefigurat o relaţie incestuoasă, dar date fiind circumstanţele, ar fi putut apărea. Factorul dinamic care opera în familia lor este deseori prezent în relaţia incestuoasă dintre taţi şi fiice. Când mama, din diferite motive, abdică de la rolul ei de partener al soţului şi părinte al copilului şi determină, astfel, promovarea fiicei în această poziţie, ea îşi obligă, de fapt fiica, să-şi asume îndatoririle ce-i reveneau, şi să rişte să devină subiectul avansurilor sexuale ale tatălui. (Deşi s-ar părea că vina, în acest caz, îi revine mamei, ea îi aparţine în totalitate tatălui, în cazul în care incestul chiar se produce. Şi este aşa pentru că, în calitate de adult, lui îi revine datoria să protejeze copilul, şi nu să-l folosească pentru satisfacerea pornirilor sexuale.)
In plus, chiar dacă tatăl nu se apropie de fiica sa mânat de porniri sexuale, absenţa unei legături puternice între părinţi, şi preluarea de către fiică a rolului mamei în familie măreşte atracţia sexuală dintre tată şi fiică. Din cauza relaţiei lor apropiate, fiica poate fi jenată de înţelegerea faptului că interesul deosebit al tatălui faţă de ea este maculat, într-o oarecare măsură, de nuanţe sexuale. După cum disponibilitatea emoţională neobişnuită a tatălui poate determina fiica să-şi concentreze sexualitatea abia înmugurită asupra lui cu mult mai mult decât ar face-o în circumstanţe obişnuite. în strădania de a evita violarea, fie şi în gând, a tabu-ului extrem de puternic al incestului, fiica îşi poate adormi, total sau parţial, sexualitatea. Decizia de a face aşa este inconştientă, un mod de apărare împotriva celui mai ameninţător impuls - atracţia sexuală faţă de părinte. Fiind inconştientă, decizia nu e uşor de examinat şi inversat.
Rezultatul este o tânără pe care ar stingheri-o toate sentimentele sexuale, din cauza violării inconştiente a tabu-urilor legate de ele. Când se întâmplă aşa, afecţiunea poate fi singura expresie a dragostei.
In cazul lui Melanie, modalitatea iniţială de a se raporta la Sean a fost sentimentul responsabilităţii faţă de el. Acest sentiment devenise de mult felul ei de a simţi şi exprima dragostea. Când avea şaptesprezece ani, tatăl ei a „înlocuit-o" pe Melanie cu noua sa soţie, mariaj pe care adolescenta l-a întâmpinat, se pare, cu uşurare. Faptul că n-a simţit amărăciune din cauza pierderii rolului din familie s-a datorat, poate, apariţiei lui Sean şi a colegilor lui de cameră, pentru care îndeplinea multe din îndatoririle pe care le îndeplinise în familie. Dacă situaţia nu s-ar fi încheiat cu o căsătorie, Melanie s-ar fi confruntat cu o profundă criză de identitate. Aşa, însă, a rămas repede însărcinată, re-creând în acest fel, rolul ei responsabil, în timp ce Sean coopera începând, precum tatăl ei, să fie mai

mult absent de acasă.
Melanie i-a trimis bani chiar când erau despărţiţi, intrând în competiţie cu mama lui - care femeie îi poartă de grijă cel mai bine? (Era o competiţie, pe care o câştigase deja faţă de propria sa mamă, în relaţia cu tatăl ei.)
Când, în perioada separării de Sean, au apărut alţi bărbaţi în viaţa ei, care nu aveau nevoie de calităţile ei materne şi care au încercat, de fapt, să inverseze rolurile oferindu-i ajutorul mult dorit, n-a reuşit să stabilească o relaţie emoţională cu ei. Se simţea în largul ei doar când dăruia afecţiune.
Dinamica sexuală a relaţiei dintre Melanie şi Sean nu le-a consolidat niciodată legătura aşa cum făcuse nevoia pe care el o avea de îngrijirea dată de ea. De fapt, infidelitatea lui Sean i-a oferit lui Melanie o nouă reflectare a experienţei din copilărie. Din cauza evoluţiei bolii mentale, mama lui Melanie a devenit din ce în ce mai mult „cealaltă femeie" -prezenţă vagă, rareori vizibilă - din ultima cameră a casei, alungată fizic şi psihic din viaţa şi gândurile fetei. Melanie a scos-o la capăt în relaţia cu mama ei păstrând distanţa şi evitând să se gândească la ea. Ulterior, când Sean şi-a găsit pe altcineva, această femeie era, la fel, prea vagă şi prea îndepărtată, Melanie nepercepând-o deloc ca pe o ameninţare, ca şi în relaţia anterioară cu tatăl său, care fusese un parteneriat practic şi oarecum asexual. Vă amintiţi, comportarea lui Sean avea un precedent, înainte de a se căsători, Sean ieşea şi cu alte femei în timp ce o lăsa pe Melanie să aibă grijă de nevoile lui practice, mai puţin romanţioase. Melanie ştia asta şi totuşi, s-a măritat cu el.
După căsătorie, a început să ducă o campanie de schimbare a lui Sean prin forţa voinţei şi dragostei ei. Ceea ce ne aduce la cea de-a treia consecinţă a înţelegerii de către Melanie a dorinţelor şi năzuinţelor ei din copilărie: credinţa în propria omnipotenţă.
Copiii mici cred cu toată puterea că ei înşişi, gândurile şi dorinţele lor sunt, în mod miraculos, puternice şi cauza tuturor evenimentelor importante din viaţa lor. Cu toate acestea, chiar dacă fetiţa îşi doreşte din toată inima să fie partenera tatălui ei pe viaţă, realitatea o învaţă că acest lucru e imposibil. Fie că îi place sau nu, ea e nevoită să accepte faptul că partenera tatălui ei e mama. E o lecţie importantă pentru tânăra ei viaţă - aceea că nu poate întotdeauna să înfăptuiască, prin puterea voinţei, ceea ce-şi doreşte cel mai mult. Această lecţie contribuie într-adevăr la demontarea credinţei în omnipotenţa sa şi o ajută să se împace cu limitele voinţei sale. In cazul copilului Melanie, însă, dorinţa ei cea mai puternică a devenit realitate. în multe privinţe, chiar şi-a înlocuit mama. Şi l-a câştigat pe tatăl ei doar pentru ea, aparent, prin puterea magică a dorinţei şi voinţei ei. Apoi, credinţa nestrămutată în puterea voinţei ei de a realiza ce îşi dorea, s-a îndreptat spre alte situaţii dificile şi încărcate emoţional pe care a încercat, de asemenea, să le schimbe în chip miraculos. Dificultăţile pe care le-a înfruntat mai târziu fără să se plângă, înarmată doar cu propria voinţă - un soţ iresponsabil, imatur şi infidel, povara de a creşte practic singură trei copii, lipsa acută de bani şi un program de şcoală obositor, cuplat cu o slujbă cu normă întreagă - sunt o dovadă a acestui fapt.
Sean i-a oferit lui Melanie suportul perfect pentru efortul de a schimba o persoană prin puterea voinţei, la fel cum i-a satisfăcut şi celelalte nevoi

întreţinute de rolul de pseudo-adult jucat în copilărie, în sensul că i-a dat nenumărate ocazii să sufere şi să îndure, să evite sexualitatea şi să-şi exercite, în paralel, înclinaţia de a dărui afecţiune.
Ar trebui să fie limpede acum că Melanie nu a fost victima nefericită a mariajului său. Dimpotrivă. Ea şi Sean şi-au satisfăcut reciproc cele mai profunde trebuinţe psihologice. Se potriveau perfect unul cu celălalt. Faptul că banii dăruiţi de mama lui la momentul oportun scurtcircuitau orice impuls al lui Sean de a se maturiza era, desigur o problemă a mariajului ei, dar nu, aşa cum voia s-o vadă Melanie, PROBLEMA esenţială. Rău era faptul că doi oameni ale căror modele anormale de a trăi şi atitudini de viaţă, aproape identice, s-au întrepătruns atât de bine, încât s-au capacitat reciproc să rămână bolnave.
Imaginaţi-vă că cei doi, Melanie şi Sean sunt dansatori într-o lume de dansatori în care fiecare învaţă proprii paşi de dans. Datorită unor evenimente şi personalităţi şi, mai presus de toate, prin învăţarea dansurilor pe care ceilalţi le dansaseră cu ei în copilărie, Sean şi Melanie şi-au format un repertoriu unic de paşi, mişcări şi gesturi psihologice.
Intr-o zi s-au întâlnit şi au descoperit că dansând împreună, paşii lor, deşi diferiţi, se sincronizează miraculos într-un duet minunat, un "pas de deux" (acţiune şi reacţiune) desăvârşit. Fiecărei mişcări i se răspunde cu alta, rezultatul fiind o coregrafie ce permite trupurilor unite în dans să plutească neîncetat, rotindu-se iar şi iar şi iar şi...
De câte ori el lăsa deoparte o îndatorire, ea se repezea să o culeagă. Când a adunat la pieptul ei toate poverile, familiare deja, ale întreţinerii familiei, el s-a îndepărtat cu o piruetă lăsându-i loc destul pe ringul de dans ca să-şi desfăşoare grijile. Când el a răscolit scena în căutarea altei partenere, ea a suspinat uşurată şi a dansat mai alert ca să-şi distragă atenţia. Când el s-a îndepărtat de tot, ieşind din scenă, ea a executat perfect pasul de aşteptare. Iar şi iar şi iar şi...
Pentru Melanie, dansul era uneori emoţionant, de cele mai multe ori, solitar; din când în când era jenant sau extenuant. Dar ultimul lucru pe care îl dorea era să se oprească din dansul pe care-l ştia atât de bine. Paşii, mişcările, totul o făcea să se simtă atât de bine, încât avea certitudinea că dansul se numeşte dragoste.
5. Vrei să dansăm?
„Cum ai ajuns să te măriţi cu el?"
Cum poţi să-i spui cuiva aşa ceva? Cum şi-a lăsat el capul în jos, spăşit, şi şi-a ridicat privirea sfioasă, cum face un copilaş... Cum s-a strecurat el în inima ta: dulce, jucăuş, cu adoraţie... A zis: „Tu eşti puternică, iubito. Iar eu l-am crezut. L-am crezut! Marilyn French , Inima însângerată
Cum de găsesc femeile care iubesc prea mult tocmai bărbaţii cu care pot continua modelele de relaţii nesănătoase pe care le-au dezvoltat în copilărie? Cum de găseşte femeia al cărei tată a fost absent emoţional tocmai bărbatul a cărui atenţie se străduie continuu s-o atragă, fără să izbutească vreodată? Cum de reuşeşte femeia care provine dintr-o familie violentă să se însoţească cu un bărbat care o maltratează? Cum de găseşte femeia crescută într-o familie de alcoolici tocmai bărbatul care este sau va deveni, curând, alcoolic? Cum de găseşte femeia a cărei mamă a depins emoţional de ea tocmai bărbatul neajutorat care are

nevoie de sentimentele ei materne?
Care sunt semnele care le fac pe aceste femei să aleagă, din toţi partenerii pe care i-au întâlnit, tocmai pe aceia cu care pot relua dansul învăţat în copilărie? Şi cum reacţionează (sau nu reacţionează) când întâlnesc un bărbat mai sănătos şi mai puţin neajutorat, sau unul mai matur şi mai puţin violent decât modelul cu care sunt deja obişnuite, bărbaţi normali, al căror dans nu se sincronizează perfect cu al lor?
Există, de mult, un clişeu al psihoterapiei care spune că oamenii se căsătoresc adeseori cu persoane care seamănă cu părintele cu care au avut de luptat în copilărie. Conceptul nu este foarte corect. E vorba nu atât de faptul că perechea pe care o alegem seamănă cu mama sau tatăl, ci că numai cu aceşti parteneri suntem capabile să împărtăşim aceleaşi sentimente şi să ne confruntăm cu aceleaşi dificultăţi, cu care suntem obişnuite din copilărie; suntem în stare să reproducem atmosfera din copilărie cu care suntem atât de familiarizate şi să facem uz de aceleaşi manevre pe care le-am tot exersat. Tocmai acest lucru reprezintă, pentru cele mai multe dintre noi, dragostea. Ne simţim în largul nostru, ca acasă, desăvârşit de bine, cu persoana lângă care putem executa toate mişcările pe care le ştim şi pentru care simţim emoţii familiare. Chiar dacă mişcările nu dau rezultate si ne simţim jenate de sentimentele noastre, nu cunoaştem altele. Avem o anume senzaţie că aparţinem acelui bărbat — partener de dans - care ne lasă să executăm paşii pe care-i ştim deja. Cu el şi nu cu altul, hotărâm să stabilim relaţia pe care s-o facem să meargă.
Nu există o substanţă chimică mai atrăgătoare decât sentimentul de tainică familiaritate apărut când se întâlnesc un bărbat şi o femeie ale căror modele de comportament se îmbină perfect ca piesele dintr-un joc de puzzle. Dacă, în plus, bărbatul îi oferă femeii ocazia de a se zbate să învingă sentimentele de suferinţă şi neputinţă din copilărie, când nu era iubită şi dorită, atunci atracţia devine pentru ea irezistibilă. Cu alte cuvinte, cu cât a fost mai mare durerea în copilărie, cu atât e mai puternic impulsul de a o reconstitui şi stăpâni la maturitate.
Să vedem ce se întâmplă în aceste situaţii. Când un copil a suferit o traumă, ea va apărea recurent în jocurile lui, atâta timp cât nu s-a creat senzaţia că o stăpâneşte. Copilul care a fost supus unei intervenţii chirurgicale, de exemplu, va reproduce drumul la spital în jocul cu păpuşile sau alte jucării, va interpreta rolul medicului într-un joc şi rolul pacientului în altul, până când se diminuează suficient de mult teama legată de eveniment. Femeile care iubesc prea mult fac, în esenţă, acelaşi lucru: reproduc şi retrăiesc relaţiile nefericite ca să le poată manevra şi stăpâni.
Rezultă că în realitate nu există relaţii întâmplătoare, nici căsătorii accidentale. Când o femeie crede că „a fost nevoită, inexplicabil, să se căsătorească" cu un anumit bărbat, unul pe care, deliberat, nu l-ar fi ales niciodată ca soţ, este obligatoriu pentru ea să examineze motivul pentru care l-a ales tocmai pe el, motivul pentru care a riscat să rămână însărcinată tocmai cu el. La fel, când o femeie pretinde că i s-a impus căsătoria, sau că era prea tânără ca să ştie ce face, sau că nefiind în deplinătatea facultăţilor sale, nu poate fi responsabilă de alegerea făcută, acestea nu sunt decât scuze care necesită o examinare atentă.
In realitate, ea a făcut alegerea, deşi inconştient şi, de multe ori, pe baza

unei cunoaşteri foarte bune a viitorului partener. A nega acest lucru înseamnă a nega responsabilitatea alegerilor şi vieţii noastre, iar o asemenea negare împiedică recuperarea.
Dar cum reuşim, totuşi, acest lucru? Care este procesul misterios, care sunt substanţele chimice insesizabile care se activează între o femeie care iubeşte prea mult şi bărbatul către care se simte atrasă?
Dacă reformulăm întrebarea - Ce semnale emite o femeie care simte nevoia să se ştie indispensabilă şi ce semnale emite un bărbat care caută pe cineva să aibă grijă de el? Ce semnale emite o femeie extrem de altruistă şi un bărbat extrem de egoist? Sau o femeie care se consideră victimă şi un bărbat a cărui personalitate se defineşte prin forţă şi agresivitate? Sau o femeie autoritară şi un bărbat slab de înger? - procesul începe să-şi piardă din mister. Pentru că există semnale şi indicii bine definite, trimise şi recepţionate de fiecare din participanţii la dans. Ţineţi minte: la femeile care iubesc prea mult operează doi factori: (l) compatibilitatea perfectă dintre modelele familiale ale ei şi ale lui; (2) impulsul de a re-crea şi de a învinge modelele dureroase ale trecutului. Să aruncăm o privire la primii paşi, ezitanţi, ai duetului prin care partenerii se informează reciproc: iată pe cineva cu care mă potrivesc, cu care mă simt bine şi lângă care îmi va merge bine.
Cazurile expuse mai jos ilustrează limpede schimbul subliminal de informaţii dintre femeia care iubeşte prea mult şi bărbatul de care se simte atrasă, schimb care stabileşte la comandă scena pentru modelul relaţiei lor, pentru dansul lor în duet, din acel moment încolo.
Chloe: 23 de ani, studentă la colegiu; fiica unui tată violent
- Am crescut într-o familie cu adevărat nebună. Sunt conştientă de asta acum, dar când eram mică nu mă gândeam niciodată la acest lucru, decât pentru a spera că nu va afla nimeni cum o bate tata pe mama. Ne bătea pe toţi şi cred că ne convinsese, cumva, pe noi, copiii, că meritam să fim bătuţi. Dar eu ştiam că mama nu merita. îmi doream mereu să mă lovească pe mine, nu pe ea. Ştiam că eu pot suporta, dar ea nu. Am încercat s-o convingem să-l părăsească, dar n-a vrut. I se arăta atât de puţină dragoste. Mi-am dorit întotdeauna să-i ofer dragostea de care avea nevoie, ca să devină puternică şi să-l părăsească, dar n-a făcut-o. A murit de cancer acum cinci ani. N-am mai fost acasă şi n-am vorbit cu tata de la înmormântare. Am sentimentul că el a ucis-o de fapt, nu cancerul. Bunica din partea tatei ne-a lăsat, nouă, copiilor, câte o sumă de bani; aşa am putut să merg la colegiu şi acolo l-am întâlnit pe Roy.
Am urmat amândoi cursul de arte plastice un semestru întreg, dar nu ne-am vorbit niciodată. Când a început semestrul al doilea, ne-am reîntâlnit, mulţi dintre noi, într-o altă clasă şi, atunci, în prima zi, ne-am pomenit discutând despre relaţiile dintre femei şi bărbaţi. Ei, şi tipul ăsta s-a apucat să vorbească despre femeile americane care sunt complet răsfăţate, vor să facă totul după cum le taie capul şi se folosesc de bărbaţi. Vărsa venin prin fiecare por când spunea asta, iar eu mi-am zis: „Bietul de el, a fost foarte tare rănit". L-am întrebat: „Chiar crezi ceea ce spui?" şi m-am apucat să-i demonstrez că femeile nu sunt aşa - că eu nu sunt aşa. Uită-te la mine cum mă descurc singură! Ulterior, în cursul relaţiei noastre, n-am fost în stare să-i cer nimic sau să am grijă şi de mine, căci i-aş fi alimentat

misoginismul. Dorinţa mea, în acea dimineaţă din sala de curs, a dat rezultate. Se prinsese în plasa mea. A zis: „O să mai vin. Nu ţin neapărat să fac cursul ăsta, dar vreau să continuu discuţia cu tine". îmi amintesc că din acel moment l-am luat cu asalt, pentru că simţeam deja că mă consideră diferită.
Nu trecuseră două luni şi locuiam deja împreună. Nu trecuseră patru şi eu plăteam chiria şi aproape toate celelalte facturi, şi făceam cumpărăturile. Dar am continuat să încerc, încă doi ani, să-i demonstrez cât de drăguţă sunt, că n-am de gând să-l rănesc şi eu după cât fusese de lovit. E drept că eu am fost rănită în acest timp, întâi emoţional, apoi şi fizic. Nimeni nu era aşa de înfuriat pe femei ca el şi nu le respingea atât de tare. Bineînţeles, eu credeam că e vina mea. E o minune că am scăpat de el. Am întâlnit o fostă prietenă de-a lui şi ea m-a întrebat direct: „Te bate?" Am spus „Nuu, nu chiar". îl apăram, bineînţeles, şi nici nu voiam să mă fac de râs. Dar ştiam că ştie, pentru că şi ea fusese cu el. La început m-am panicat. Aveam acelaşi sentiment ca atunci, în copilărie când nu voiam să vadă nimeni ce se află dincolo de faţadă. Totul în mine dorea să spună o minciună, să-i arate că are tupeu să-mi pună asemenea întrebare. Dar ea m-a privit cu atâta înţelegere, că n-avea sens să mă mai prefac.
Am stat de vorbă mult timp. Mi-a povestit despre terapia de grup; un grup pe care-l frecventa şi ea, în care toate femeile erau în aceeaşi situaţie - se lăsau atrase în relaţii anormale - şi învăţau să nu mai facă asta. Mi-a dat numărul ei de telefon, şi după încă două luni de coşmar, am sunat-o. M-a convins să merg cu ea la o şedinţă de grup şi cred că asta mi-a salvat viaţa. Femeile acelea erau ca mine. Invăţaseră să suporte suferinţe inimaginabile, cele mai multe, încă din copilărie.
Oricum, mi-a luat câteva luni până m-am despărţit de el şi, cu tot ajutorul terapiei de grup, mi-a fost foarte greu s-o fac. Simţeam această nevoie incedibilă de a-i dovedi că şi el poate fi iubit. Credeam că dacă l-aş putea iubi îndeajuns, s-ar schimba. Mulţumesc lui Dumnezeu că am trecut peste asta, căci altfel, aş fi tot cu el.
De ce o atrăgea Roy pe Chloe
Când Chloe, studenta la arte plastice, l-a întâlnit pe Roy, misoginul, a fost ca şi cum ar fi găsit o formă sintetică a părinţilor ei. Roy era violent şi ura femeile. A-i câştiga dragostea era sinonim cu a câştiga dragostea tatălui ei, care era la fel - violent şi destructiv. A-l face pe Roy să se schimbe prin puterea dragostei ei, echivala cu a o face pe mama ei să se schimbe şi, deci, a o salva. Il vedea pe Roy ca victimă a propriilor lui sentimente bolnave şi voia să-l facă bine prin forţa iubirii ei. Ca toate femeile care iubesc prea mult, Chloe voia să fie învingătoare în lupta pe care o purta cu el şi cu persoanele dragi ei întruchipate de el - mama şi tatăl ei. De aceea i-a fost atât de greu să întrerupă această relaţie destructivă şi plină de insatisfacţii.
Mary Jane: căsătorită timp de 30 de ani cu un bărbat împătimit de muncă
- Ne-am întâlnit la o petrecere de Crăciun. Mă dusesem cu fratele lui mai mic care era de aceeaşi vârstă cu mine şi care ţinea tare mult la mine. Era şi Peter acolo. Fuma pipă şi era îmbrăcat cu o jachetă de tweed cu coatele peticite; arăta a jucător din liga de fotbal. Am fost teribil de impresionată. Avea un aer melancolic, şi cred că asta m-a atras la fel de mult ca

înfăţişarea lui. Eram sigură că fusese rănit cândva şi voiam să-l cunosc mai bine, să aflu ce se întâmplase şi să "înţeleg". Bănuiam că este inabordabil, dar m-am gândit că dacă îi arăt multă compasiune, l-aş putea face să stea de vorbă cu mine. A fost nostim, pentru că am stat, într-adevăr, de vorbă destul de mult în seara aceea; el, însă, nu m-a privit deloc în ochi. Se uita mereu în altă parte, preocupat mereu de alte lucruri, în timp ce eu tot încercam să-i atrag atenţia asupra mea. Urmarea a fost că fiecare cuvânt al lui a devenit extrem de preţios, vital pentru mine, căci îmi dădeam seama că are şi altceva, mai important, de făcut.
La fel se întâmpla şi cu tata. Când eram copil, nu era niciodată, literalmente niciodată, cu noi. Eram destul de săraci. Tata şi mama lucrau amândoi şi ne lăsau singuri acasă mai tot timpul. Tata lucra chiar şi sâmbăta şi duminica. îl vedeam doar când repara câte ceva prin casă -frigiderul sau radioul sau mai ştiu eu ce. Imi amintesc că mi se părea că stă mereu cu spatele la mine, dar nu-mi păsa, era aşa de bine că era cu noi. Imi făceam de lucru pe lângă el, şi-i puneam tot felul de întrebări, încercând de fapt să-i atrag atenţia asupra mea.
Şi iată-mă acum făcând acelaşi lucru cu Peter, deşi pe atunci nu vedeam aşa lucrurile. Mi-aduc aminte cum mă străduiam să-l fac să se uite la mine, iar el pufăia din pipă, uitându-se într-o parte sau la tavan, irosindu-şi timpul cu aprinsul pipei. Mă gândeam că e aşa de matur, cu sprâncenele lui stufoase şi cu privirea pierdută în depărtări. Mă atrăgea ca un magnet.
De ce o atrăgea Peter pe Mary Jane?
Sentimentele lui Mary Jane pentru tatăl ei nu erau ca ale celor mai multe din femeile care iubesc prea mult: ea nu avea sentimente contradictorii. Il iubea pe tatăl ei, îl admira şi tânjea după atenţia şi compania lui. Mai în vârstă şi distras, Peter a întruchipat numaidecât copia fidelă a evazivului ei tată, iar a-i câştiga atenţia a devenit cu atât mai important pentru ea cu cât, ca şi în cazul tatălui, atenţia lui Peter era greu de captivat. Bărbaţii care erau dornici s-o asculte, prezenţi emoţional şi mult mai afectuoşi, nu reuşeau să-i trezească dorinţa profundă de a fi iubită pe care o resimţise în copilărie faţă de tatăl ei. Faptul că Peter era distras şi neatent i-a oferit lui Mary o provocare familiară, o altă şansă de a câştiga dragostea unui bărbat care o evita.
Peggy: crescută de o bunică excesiv de severă şi o mamă dezechilibrată emoţional; în prezent, divorţată, îşi creşte singură cele două fiice
- Nu l-am cunoscut niciodată pe tatăl meu. El şi mama s-au despărţit înainte să mă nasc eu, iar mama şi-a luat serviciu ca să ne poată întreţine, în timp ce bunica avea grijă de gospodărie. Asta nu sună prea rău, dar de fapt aşa a fost. Bunica era o persoană groaznic de rea. Nu ne bătea, pe mine şi pe sora mea, dar ne lovea cu vorbele, în fiecare zi. Ne spunea tot timpul cât suntem de rele, câte necazuri îi facem, cum nu suntem bune de nimic - asta era una din expresiile ei favorite. Culmea era că toate criticile ei ne făceau pe mine şi pe sora mea să ne străduim şi mai tare să fim bune, să fim apreciate. Mama nu ne-a apărat niciodată împotriva ei. Se temea că bunica ne va părăsi, iar ea nu s-ar mai putea duce la serviciu, pentru că ar fi trebuit să rămână acasă să aibă grijă de noi. Aşa că se uita în altă parte când ne insulta bunica. Am crescut cu sentimentul singurătăţii, al lipsei de protecţie, al fricii şi inutilităţii, încercând tot timpul să compensez faptul că sunt o povară. Mi-aduc aminte că reparam tot felul

de lucruri care se stricau prin casă, dorind să economisim bani şi să-mi plătesc cumva întreţinerea.
Am crescut, şi la optsprezece ani m-am măritat, pentru că rămăsesem însărcinată. Am dus o viaţă mizerabilă chiar de la început. El mă critica tot timpul. Subtil la început, apoi din ce în ce mai sălbatic. De fapt, ştiam că nu sunt îndrăgostită de el, dar m-am măritat oricum. Am crezut că nu am altă posibilitate. A fost un mariaj care a durat cincisprezece ani: atât a durat să înţeleg că o viaţă mizerabilă este un motiv destul de întemeiat pentru a divorţa.
Am ieşit din căsătoria asta cu dorinţa disperată de a fi şi eu iubită de cineva, dar simţind că nu sunt bună de nimic, că sunt o ratată şi având certitudinea că n-am nimic să ofer unui om bun, cumsecade.
Seara în care l-am întâlnit pe Baird fusese prima dată când ieşeam la dans fără partener. Făcusem cumpărături cu prietena mea. Işi cumpărase o toaletă nouă - pantaloni, bustieră, pantofi noi - şi voia să se îmbrace cu ele şi să iasă undeva. Ne-am dus la discoteca asta de care auzisem amândouă. Am băut şi am dansat cu câţiva oameni de afaceri care nu erau din oraşul nostru, a fost bine - genul plăcut, dar nu foarte captivant. Atunci am văzut un tip, rezemat de perete. Era foarte înalt, foarte zvelt, îmbrăcat incredibil de bine şi foarte arătos. Avea, însă, un aer de răceală. îmi amintesc că mi-am spus în sinea mea: „Ăsta e cel mai elegant, cel mai arogant bărbat pe care l-am văzut vreodată". Şi-apoi: „Pariez că pot să-l înveselesc!"
Apropo, mi-aduc aminte foarte clar momentul când l-am întâlnit pe primul meu soţ. Eram în liceu. Stătea lipit de perete, când ar fi trebuit să fie în clasă, iar eu mi-am zis: „Arată cam nărăvaş. Pariez că îl îmblânzesc". Vezi, mereu încerc să repar lucrurile. Să lăsăm asta. M-am dus la Baird şi l-am invitat la dans. A fost foarte surprins şi puţin flatat, cred. Am dansat o vreme, şi-apoi a zis că el şi prietenii lui se duc în altă parte. N-aş vrea să merg cu ei? Deşi mă tenta, am spus nu, venisem să dansez şi asta voiam să fac. Am mai dansat cu oamenii noştri de afaceri şi după puţin timp, a venit el şi m-a invitat iar la dans. Şi iar am dansat. Era incredibil de aglomerat acolo. Oamenii erau ca sardelele. Ceva mai târziu, am plecat cu prietena mea. El stătea cu câteva persoane la o masă în colţ. Mi-a făcut semn şi m-am dus la el. Mi-a spus: „Ai numărul meu de telefon la tine". N-am înţeles ce vrea să spună. A întins mâna şi a tras cartea lui de vizită din buzunarul puloverului meu. Era una din cămăşile acelea cu buzunar-marsupiu în faţă şi o pusese acolo când ne întorceam de pe ringul de dans a doua oară. Am rămas uimită. Nu sesizasem când făcuse asta. Eram aşa de încântată, gândindu-mă că acest bărbat chipeş îşi dăduse atâta osteneală. Pentru orice eventualitate, i-am dat şi eu cartea mea de vizită. Mi-a telefonat câteva zile mai târziu şi am luat masa împreună. S-a uitat la mine lung şi dezaprobator când m-am oprit cu maşina în faţa lui. Maşina mea era destul de veche şi m-am simţit prost - apoi uşurată că el avea să ia prânzul cu mine. A fost încordat şi rece, dar eu mi-am propus să-l fac să se simtă bine, ca şi cum ar fi fost, într-un fel, vina mea. Ii veneau părinţii în vizită, iar el nu se înţelegea bine cu ei. A expus o întreagă listă de nemulţumiri împotriva lor, care nu mi s-au părut prea grave, dar am încercat să-l ascult plină de înţelegere. Am plecat de la acel prânz gândindu-mă că este o persoană cu care nu am nimic în comun. Nu-mi

făcuse plăcere. Mă simţisem nelalocul meu şi chiar puţin debusolată. Când m-a sunat din nou, două zile mai târziu, şi m-a invitat din nou, m-am simţit oarecum uşurată, ca şi cum, dacă el se distrase îndeajuns ca să mă invite iar, totul era perfect.
Nu ne-am simţit cu adevărat bine împreună niciodată. Mereu era ceva ce mergea prost, iar eu tot încercam să fac totul să meargă bine. Eram încordată în compania lui, puţinele ocazii plăcute fiind cele când se reducea, cumva, tensiunea. Răstimpul acela de calmare a tensiunii trecea drept fericire. Şi totuşi, mă simţeam încă puternic atrasă de el. Ştiu că pare o nebunie, dar m-am măritat cu omul ăsta fără ca măcar să-l plac. A rupt relaţia noastră de câteva ori înainte să ne căsătorim, pe motiv că nu e el însuşi când e cu mine. Nu pot să-ţi spun cât de îngrozitor a fost. Il imploram să-mi spună ce ar trebui să fac ca să se simtă în largul lui. Nu-mi spunea decât: ‚Ştii foarte bine ce trebuie să faci.' Dar nu ştiam. înnebuneam încercând să aflu răspunsul. Oricum, mariajul nostru a durat doar două luni. A plecat definitiv, nu înainte de a-mi spune cât l-am făcut de nefericit. Nu l-am mai văzut de atunci, decât o dată sau de două ori, pe stradă. S-a prefăcut de fiecare dată că nu mă cunoaşte.
Mi-e imposibil să-ţi spun cât de obsedată am fost de el. De fiecare dată când mă părăsea, simţeam că mă atrage şi mai mult. Când revenea, îmi spunea că are nevoie de ceea ce aveam să-i ofer. Nu mai exista altceva mai important pentru mine pe pământ. îl îmbrăţişam şi el plângea şi-mi spunea ce prost fusese. Scena asta ţinea doar o noapte, apoi lucrurile o luau razna din nou, eu încercând din răsputeri să-l fac fericit, ca să nu mai plece din nou.
Când, în sfârşit, a ieşit definitiv din viaţa mea, nu mai eram bună de nimic. Nu mai eram în stare să lucrez, nu mai făceam mare lucru, stăteam în balansoar şi mă legănam, şi plângeam. Simţeam că sunt pe moarte. Am avut nevoie de ajutorul cuiva ca să nu iau legătura cu el, deşi ştiam că nu voi reuşi să supravieţuiesc unei noi aventuri de "montagne russe" alături de el.
De ce o atrăgea Baird pe Peggy
Peggy nu ştia nimic despre cum e să fii iubită şi deoarece crescuse fără tată, nu ştia practic nimic despre bărbaţi, şi cu atât mai puţin despre bărbaţii buni şi iubitori. Dar ştia foarte bine, din copilăria petrecută cu bunica ei, ce înseamă să fii respins şi criticat de o persoană bolnavă. Mai ştia şi cum e să încerci din răsputeri să câştigi dragostea unei mame care nu era în stare, din motive numai de ea ştiute, să ofere dragoste, sau măcar protecţie. Prima dată se căsătorise pentru că se lăsase sedusă de un tânăr despre care aflase ulterior că e la fel de critic şi dezaprobator la adresa ei, şi pentru care nu simţea nici o afecţiune. Sexul cu el era mai mult o luptă pentru a-l câştiga de partea ei, decât o expresie a afecţiunii şi grijii pentru el. Căsătoria de cincisprezece ani cu acest om a lăsat-o şi mai ferm convinsă de nevrednicia ei.
Atât de puternică era nevoia ei de a reproduce mediul ostil din copilărie şi de a-şi continua lupta pentru câştigarea dragostei de la cei care nu i-o puteau da, încât în momentul când a întâlnit un bărbat care a şocat-o cu răceala, indiferenţa şi reticenţa lui, s-a simţit instantaneu atrasă de el. Era încă o ocazie de a schimba o persoană incapabilă de iubire într-una care urma s-o iubească. O dată ce legătura lor s-a consolidat, aluziile lui

frecvente la faptul că făcea progrese în acţiunea ei de a-l învăţa s-o iubească, au stimulat-o să se străduiască şi mai mult, chiar dacă asta îi ruina viaţa. Atât de puternică a fost nevoia ei de a-l schimba (de fapt, de a încerca inconştient să le schimbe pe mama şi pe bunica ei, pe care el le întruchipa).
Eleannor: 65 de ani; crescută de o mamă excesiv de posesivă, divorţată
- Mama nu s-a putut înţelege cu nici un bărbat. A divorţat de două ori într-o perioadă când nimeni nu divorţa nici măcar o dată. Am avut o soră cu zece ani mai mare decât mine, despre care mama mi-a repetat de o sută de ori: „Aşa cum sora ta era favorita tatălui tău, m-am hotărât să am şi eu una." Exact asta am fost eu pentru ea, un bun al ei, şi o extensie a propriului său eu. Nu putea concepe că suntem două persoane diferite.
Am simţit foarte tare lipsa tatei după divorţ. Mama nu-l lăsa să se apropie de mine, iar el nu avea curajul s-o înfrunte. Nimeni nu avea. Eu m-am simţit întotdeauna prizonieră şi responsabilă, în acelaşi timp, de fericirea ei. Mi-a fost foarte greu s-o părăsesc, deşi simţeam că mă sufoc. M-am înscris la colegiu într-un oraş îndepărtat, unde am locuit la nişte rude de-ale noastre. Mama s-a înfuriat aşa de tare că nu le-a mai vorbit de atunci.
După absolvire, am lucrat ca secretară în departamentul de poliţie dintr-un mare oraş. Intr-o zi, un ofiţer chipeş, îmbrăcat în uniformă, m-a întrebat de unde poate bea apă. I-am arătat. Apoi m-a întrebat dacă am o cană. I-am dat ceaşca mea de cafea. Voia să ia două aspirine. Imi amintesc şi acum cum şi-a dat capul pe spate ca să poată înghiţi tabletele. Apoi a zis: „Mamă! Chiar că am făcut-o lată azi-noapte!" în momentul acela mi-am spus în sinea mea: „Ce păcat că bea atât de mult! Poate pentru că e singur." Era exact ce îmi doream - cineva de care să am grijă, cineva care să aibă nevoie de mine. Mi-am zis: „Tare aş vrea să încerc să-l fac fericit." Ne-am căsătorit două luni mai târziu şi am petrecut următorii patru ani tot încercând.
Pregăteam mese minunate, sperând că astfel îl tentez să vină acasă, dar el se ducea la băutură şi nu se întorcea decât noaptea târziu. Atunci ne certam şi eu începeam să plâng. Data următoare când întârzia mă învinovăţeam că mă supărasem aşa de tare ultima dată şi-mi spuneam: „Nu-i de mirare că nu vine acasă". Lucrurile s-au înrăutăţit tot mai mult până când, în cele din urmă, l-am părăsit. Toate astea s-au întâmplat acum treizeci şi şapte de ani, dar numai anul trecut am înţeles că era alcoolic. Am crezut tot timpul că era doar vina mea, că eu nu eram în stare să-l fac fericit.
De ce o atrăgea soţul pe Eleanor
Dacă ai fost învăţată, de o mamă care urăşte bărbaţii, că aceştia nu sunt buni de nimic, iar pe de altă parte l-ai iubit pe tatăl pe care l-ai pierdut, şi găseşti că bărbaţii sunt atrăgători, vei creşte, mai mult ca sigur, cu teama că bărbatul pe care îl iubeşti te va părăsi. De aceea ar trebui să cauţi un bărbat care are nevoie de ajutorul şi de înţelegerea ta şi să deţii astfel întâietatea în această relaţie. Exact asta a făcut Eleanor când s-a trezit că o atrage poliţistul acela chipeş. Deşi această formulă ar trebui să te protejeze împotriva suferinţei viitoare şi abandonului, prin certitudinea că bărbatul depinde de tine, dezavantajul ei este că ai nevoie să începi cu un om care are o problemă. Cu alte cuvinte, un bărbat care e deja pe cale de

a se alătura categoriei „bărbaţii nu sunt buni de nimic". Eleanor a vrut să aibă garanţia că bărbatul ei n-o va părăsi (cum făcuse tatăl ei, cum spunea mama ei că fac toţi bărbaţii), iar nevoia lui de ajutor părea o dovadă a acelei garanţii. Numai că natura problemei lui a mărit probabilitatea ca el să-şi părăsească familia, în loc să o micşoreze.
I.n acest fel, condiţia care trebuia s-o asigure pe Eleanor că nu va fi abandonată, a garantat, practic, acest lucru. Fiecare noapte în care el lipsea de acasă „dovedea" că mama ei avusese dreptate în legătură cu bărbaţii, iar, în final, Eleanor, ca şi mama ei, a divorţat de „bărbatul care nu era bun de nimic".
Arleen: 27 de ani; dintr-o familie violentă în care a încercat să-şi protejeze mama şi fraţii
- Eram amândoi într-o trupă de actori şi jucam într-un teatru de mâna a doua. Ellis era cu şapte ani mai mic decât mine şi nu mă prea atrăgea fizic. Nu mă interesa în mod special, dar într-o zi am mers la cumpărături amândoi şi după aceea am luat masa împreună. Din toată discuţia nu mi-a rămas în minte decât ideea că viaţa lui e o harababură. Erau o grămadă de lucruri de care nu avea grijă, iar când l-am auzit vorbind despre ele, am simţit un impuls teribil să mă duc la el şi să fac ordine. Mi-a spus în acea primă seară că e bisexual. Deşi asta nu se prea potrivea cu sistemul meu de valori, am dat-o pe glumă şi am zis că şi eu sunt -când cineva vrea să facă sex cu mine îi spun ‚Pa!' (n. tr.:joc de cuvinte, ‚bi' din bisexual şi ‚bye' (pa, la revedere), se pronunţă la fel în engleză). în realitate, mi-era frică de bărbaţii puternici. Fostul meu soţ era foarte violent, la fel fusese şi un alt prieten. Cu Ellis mi s-a părut că sunt în siguranţă. Eram tot atât de sigură că n-o să mă maltrateze, pe cât eram de convinsă că pot să îl ajut. Ei bine, nu mult după aceea, relaţia noastră s-a consolidat. De fapt, înainte de a mă hotărî să-l părăsesc, am locuit câteva luni bune împreună; am fost tot timpul încordată şi îngrozită. Acum mă gândeam că-i fac o mare favoare, fiindcă nu sunt decât o epavă. Orogliul meu a încasat-o şi el. Ellis a fost întotdeauna mai atras de bărbaţi decât de mine. In noaptea în care m-am internat, mai mult moartă din cauza unei viroze pulmonare, nu a venit să mă vadă pentru că avea o întâlnire cu un bărbat. La trei săptămâni după ce am ieşit din spital, am pus capăt relaţiei cu el, nu fără un sprijin imens. Sora mea, mama, terapeuta, toate m-au ajutat să depăşesc momentul. Am suferit o depresie foarte gravă. Pur şi simplu nu voiam să mă despart de el. Simţeam că are încă nevoie de mine şi eram sigură că dacă aş depune ceva mai mult efort, am putea duce-o bine împreună.
Şi când eram copil simţeam asta: că în secunda următoare voi descoperi cum să îndrept lucrurile.
Eram cinci copii în familie. Eu eram cea mai mare şi principalul sprijin al mamei. Ea trebuia să-l facă fericit pe tata, lucru imposibil, de altfel. Tata e şi acum cel mai ticălos om pe care-l ştiu. Părinţii mei au divorţat acum zece ani. Cred că s-au gândit că ne fac un serviciu dacă aşteaptă până ne facem mari şi plecăm de acasă, dar să creşti într-o astfel de familie a fost un coşmar. Tata ne bătea pe toţi, chiar şi pe mama, dar cel mai rău o bătea pe sora mea, iar pe fratele meu îl insulta cât putea, într-un fel sau altul, ne-a schilodit pe toţi. Simţeam că trebuie să fie ceva ce aş putea să fac ca lucrurile să se îndrepte, dar n-am descoperit niciodată ce era acel

„ceva". Am încercat să vorbesc cu mama, dar ea era mult prea pasivă. Apoi i-am luat partea tatei, dar nu prea mult, căci şi asta era periculos. Îi învăţam pe sora şi pe fratele meu să nu stea în calea lui, să nu-l contrazică. Ajunsesem să venim de la şcoală şi să ne uităm cu atenţie prin casă, să vedem ce l-ar putea irita, ca să punem totul în ordine până seara, când se întorcea acasă. Am fost cu toţii înspăimântaţi şi nefericiţi atâta timp!

De ce o atrăgea Ellis pe Arleen

Pentru că se considera mai puternică, mai matură şi mai practică decât Ellis, Arleen spera să deţină controlul în relaţia cu el şi astfel, să evite suferinţa. Acesta a fost unul din factorii importanţi ai atracţiei pe care el o exercita asupra ei, întrucât Arleen fusese un copil de care se abuzase fizic şi emoţional. Groaza şi furia ei împotriva tatălui l-au făcut pe Ellis să pară a fi, prin contrast, răspunsul perfect la problemele ei legate de bărbaţi, pentru că era puţin probabil ca el să reacţioneze atât de puternic încât să devină violent. Din nefericire, în cele câteva luni de convieţuire, a avut parte de tot atâta nefericire şi suferinţă ca şi în relaţiile pe care le avusese cu bărbaţii heterosexuali. Provocarea de a încerca, şi la propriu şi la figurat, să îndrepte viaţa unui bărbat homosexual era pe măsura luptei cu care Arleen era familiarizată încă din copilărie. Suferinţa emoţională inerentă acestei relaţii îi era şi ea familiară - să te aştepţi mereu că ţi se va întâmpla ceva neplăcut, că vei fi rănit, şocat sau insultat de cineva care ar fi trebuit să fie de partea ta, care ar fi trebuit să ţină la tine. Convingerea lui Arleen că îl poate forţa pe Ellis să se transforme în bărbatul de care avea nevoie a făcut şi mai dificilă despărţirea de el.

Suzannah: 26 de ani; divorţată de două ori de soţi alcoolici; fiica unei mame dependente emoţional

- Eram în San Francisco la un curs de specializare de trei zile care ne pregătea în vederea examenului pentru postul de asistent social. În după-amiza celei de-a doua zile l-am reperat pe bărbatul acela foarte chipeş, şi când a trecut pe lângă mine, i-am aruncat cel mai strălucitor zâmbet al meu. Apoi am ieşit să-mi caut un loc unde să mă relaxez. El a venit spre mine şi m-a întrebat dacă aveam de gând să mă duc la cofetărie. Am spus,sigur, aş merge', iar când am ajuns, m-a întrebat un pic ezitant: „Pot să-ţi ofer ceva de băut?" Am avut sentimentul că nu-şi putea permite să plătească şi i-am spus: „Nu, nu, nu e nevoie." Mi-am cumpărat un suc şi ne-am întors în sală, unde am stat de vorbă până la sfârşitul pauzei. Ne-am spus de unde suntem, unde lucrăm, iar el a adăugat: „Mi-ar plăcea să luăm masa împreună diseară." Am căzut de acord să ne întâlnim la Fishermen's Wharf dar seara, când m-a întâmpinat acolo, arăta tulburat. Mi-a spus că încerca să se hotărască cum să fie: romantic sau practic, pentru că banii pe care-i avea îi ajungeau fie pentru o plimbare cu vaporul în golf, fie pentru o masă la restaurant. Bineînţeles că m-am repezit şi i-am spus: „Hai să ne plimbăm cu vaporul şi te invit eu la restaurant." Aşa am făcut, iar eu m-am simţit puternică şi isteaţă, fiindcă l-am ajutat să-şi îndeplinească ambele dorinţe.

Croaziera a fost minunată. Soarele apunea, iar noi am vorbit tot timpul. Mi-a spus că îi e teamă să se apropie prea mult de cineva, că era implicat într-o relaţie care se ţâra de ani de zile, dar că ştia că nu e ce-i trebuie. Stătea

pentru că ţinea tare mult la băieţelul de şase ani al partenerei lui şi nu putea suporta gândul că puştiul va creşte fără tată. A făcut pe larg aluzii şi la problemele sexuale pe care le avea cu femeia aceea, pentru că nu-l atrăgea deloc.
Ei bine, toate rotiţele mi se învârteau în cap. îmi spuneam în sinea mea: „Iată un bărbat minunat care nu a întâlnit încă femeia potrivită. Se vede că e extraordinar de milos şi de sincer." N-avea nici-o importanţă că avea 37 de ani şi că avusese probabil o groază de ocazii pentru a stabili o relaţie reuşită. Că poate - pur şi simplu, poate - era ceva în neregulă cu el.
îmi pusese, practic, la dispoziţie, o întreagă listă cu defectele sale: impotenţă, teama de intimitate, probleme financiare. Şi nu-ţi trebuia prea multă isteţime ca să înţelegi din felul cum acţiona că era o fire pasivă.
Dar eu eram prea încântată de ideea că aş putea să fiu ea cea care-i schimbă viaţa, ca să fi luat spusele lui drept avertisment.
Am luat masa împreună şi, bineînţeles, am plătit eu. A protestat, spunând cât îl necăjeşte acest fapt, dar eu i-am făcut cu ochiul şi i-am spus că poate să-mi facă o vizită şi să mă invite la restaurant, ca să fim chit. A considerat-o o idee strălucită, a vrut să afle totul despre oraşul în care locuiam, unde ar putea sta dacă vine în vizită, ce posibilităţi de serviciu sunt în oraşul meu. Fusese profesor cu cincisprezece ani în urmă şi, după ce schimbase mai multe locuri de muncă - de fiecare dată, mărturisi, mai proaste şi cu salariu mai mic - lucra acum într-o clinică de consiliere a alcoolicilor. Ei, dar asta se potrivea de minune. Avusesem şi eu relaţii cu alcoolici înainte, fusesem făcută zob din cauza lor, dar iată, în sfârşit, pe cineva sigur, cineva care nu poate fi alcoolic pentru că este cel care îi sfătuieşte, nu? Chiar a menţionat că ospătăriţa, o femeie mai în vârstă, cu o voce guturală, îi reaminteşte de mama sa, care era alcoolică, iar eu ştiam cât de des copiii de alcoolici devin ei înşişi alcoolici. Dar el nu a băut prea mult la masă, comandase doar apă minerală Perrier. Eu turnam în pahare şi-mi spuneam: „Ăsta-i omul potrivit pentru mine". Nu te mai gândi la câte slujbe a schimbat, cum se duce de râpă cariera lui. Asta se întâmplă pur şi simplu pentru că a avut ghinion. Părea că a avut ghinion cu carul şi asta l-a făcut în ochii mei şi mai atrăgător. Mi-a fost milă de el.
A petrecut o bună bucată de vreme spunându-mi cât de mult îl atrăgeam, cât de bine se simţea cu mine, cât de potriviţi eram. Şi eu simţeam la fel. Ne-am despărţit în seara aceea, el jucând rolul bărbatului perfect, iar eu sărutându-l şi spunându-i noapte bună foarte dulce. Mă simţeam în siguranţă; iată un bărbat, îmi spuneam, care nu vrea să fiu pentru el doar un obiect sexual, care vrea să fie cu mine pentru că îi place să fie în compania mea. N-am luat asta drept semn că s-ar putea chiar să aibă probleme sexuale şi încerca, deci, să evite chestiunea. Cred că eram sigură că, dacă mi se oferea ocazia, puteam să rezolv micile lui probleme.
Seminarul s-a încheiat a doua zi, după care am vorbit despre data când ar putea să vină în vizită. A zis că s-ar putea să vină în săptămâna de dinaintea examenelor, ar sta la mine, dar ar vrea să înveţe în acest timp. Mai aveam câteva zile de concediu şi i-am spus că ar fi superb să mi le iau atunci şi să-i arăt oraşul. Dar nu, examenele erau mult prea importante. Am început, chiar foarte curând, să ignor tot ce aş fi vrut eu să fac şi să încerc să-i îndeplinesc lui dorinţele. Mă temeam tot mai mult, pe zi ce

trecea, că nu va veni, deşi să stau cu cineva care învăţa toată ziua în timp ce eu eram la serviciu, nu era cine ştie ce distracţie. Dar eu simţeam această nevoie de a îndrepta lucrurile, şi deja mă consideram vinovată dacă el nu era fericit. Mai era şi provocarea asta fantastică de a-i menţine interesul treaz. Fusese de la bun început atât de atras de mine, încât acum, dacă îi scădea interesul, mă simţeam vinovată, ca şi cum eu aş fi stricat totul, aşa că aş fi stat şi-n cap, numai ca să-l ţin lângă mine.
Ne-am despărţit fără să punem toate lucrurile la punct, chiar şi după ce venisem cu soluţii peste soluţii, încercând să rezolv toate problemele vizitei lui. M-am simţit deprimată după ce ne-am luat rămas-bun şi nu ştiam de ce, dar aveam sentimentul acela că n-am reuşit să stabilesc toate detaliile şi, deci, nu l-am făcut fericit.
Telefonul lui de a doua zi după-amiază m-a făcut să mă simt minunat. Eram iertată.
In seara următoare m-a sunat pe la 22.30 şi a început să mă întrebe cum să rezolve problema cu prietena lui. Nu ştiam ce să-i răspund şi i-am spus-o. Nelinişstea mea creştea şi mai mult. M-am simţit cumva prinsă în cursă, şi pentru prima dată nu m-am ţinut de vechiul meu obicei de a sări să îndrept lucrurile. A început să urle la mine la telefon şi apoi, a închis. Am rămas stupefiată. Mă gândeam "Poate că e vina mea; nu l-am ajutat deloc". Şi am simţit impulsul ăsta teribil de a-l suna şi a-i cere iertare că l-am supărat atât de tare. Adu-ţi aminte că mai avusesem de-a face cu alcoolici, şi din cauza lor mă duceam acum regulat la întrunirile de la Al-Anon. într-un fel, programul lor m-a oprit să-l sun şi să-i cer iertare. A sunat el, însă, după câteva minute şi s-a scuzat că a trântit telefonul. Apoi a continuat să-mi pună aceleaşi întrebări, iar eu nu i-am putut răspunde nimic. A urlat din nou la mine şi a trântit din nou receptorul. Mi-am dat seama că băuse, dar tot simţeam impulsul acela teribil de a-l suna şi de a încerca să îndrept lucrurile. Dacă atunci mi-aş fi asumat responsabilitatea în locul lui, am fi fost împreună acum, şi mă cutremur când mă gândesc la asta. După câteva zile am primit un bilet politicos în care-mi spunea că nu e încă pregătit pentru o nouă relaţie -nici un cuvânt despre urletele şi telefonul trântit. Aşa s-a sfârşit.
Cu un an înainte, aşa ar fi început. Era tipul de bărbat pe care întotdeauna l-am considerat irezistibil: chipeş, încântător, nu prea descurcăreţ, care nu se ridică până la posibilităţile lui reale. Când pomeneşte cineva, în şedinţele de la Al-Anon, că a atras-o nu omul în sine, ci potenţialul lui, izbucnim în râs pentru că ne simţim cu musca pe căciulă - toate am fost atrase de cineva pentru că eram sigure că are nevoie de ajutorul şi încurajările noastre pentru a-şi perfecţiona calităţile. Cunoşteam totul despre încercările de a ajuta, de a mulţumi pe cineva, de a face toată munca şi de a-ţi asuma toate îndatoririle când erai implicată într-o relaţie. Doar aşa procedasem cu mama, în copilărie, şi cu fiecare din soţii mei mai târziu. Nu m-am înţeles niciodată bine cu mama. O groază de bărbaţi au intrat şi au ieşit din viaţa ei, iar când apărea vreunul nou, mama nu voia să-şi bată capul şi să aibă grijă de mine, aşa că mă expedia la un internat. In schimb, ori de câte ori o părăsea vreun bărbat, mă voia înapoi acasă, ca s-o ascult cum se lamentează şi plânge. Rolul meu, când eram împreună, era s-o liniştesc şi s-o alin dar n-am reuşit niciodată să-i uşurez suferinţa, iar ea se supăra pe mine, spunând că nu ţin destul la ea. Apoi apărea alt

bărbat, şi iar uita de mine. Aşa am crescut: făcând carieră din ajutorarea altora. A fost singura perioadă când m-am simţit utilă şi importantă în copilărie, şi am perfecţionat astfel nevoia de a deveni din ce în ce mai bună la acest capitol. A fost, deci, o mare victorie pentru mine când mi-am înfrânt impulsul de a mă ţine după un bărbat care nu avea ce să-mi ofere în afara ocaziei de a-l ajuta.

De ce o atrăgea pe Suzannah bărbatul din San Francisco

Cariera în domeniul asistenţei sociale era pentru Suzannah la fel de inevitabilă ca şi atracţia ei pentru bărbaţi care păreau să aibă nevoie de încurajările şi alinarea ei. Primul indiciu pe care l-a avut despre acest bărbat a fost acela că avea probleme cu banii. Când i-a înţeles indicaţia discretă şi şi-a plătit singură sucul, ei doi au făcut un schimb de informaţii vitale: el a lăsat-o să înţeleagă că e strâmtorat, iar ea a reacţionat scoţând bani din buzunar şi protejându-i astfel sentimentele. Schema- că el nu are şi ea are destul pentru amândoi - s-a repetat şi la următoarea întâlnire când ea a plătit masa la restaurant. Problemele cu banii, probleme de sex, probleme de intimitate - indicaţii clare care ar fi trebuit s-o avertizeze pe Suzannah, dată fiind implicarea ei în relaţii cu bărbaţi semi-potenţi, dependenţi - au constituit, în schimb, semnale care i-au trezit interesul, pentru că au stârnit comportamentul ei de persoană care oferă ajutor şi afecţiune. Era extrem de greu să ignori ceea ce a fost pentru ea un „cârlig" foarte solid - un bărbat care nu prea era cum trebuia, dar care părea să poată deveni, cu ajutorul şi afecţiunea ei, o persoană deosebită. La început, Suzannah nu era în stare să se întrebe: „Eu cu ce mă aleg?", dar în faza de însănătoşire, a fost capabilă, în final, să evalueze sentimentele în lumina lor reală. Pentru prima dată, ea a dat atenţie la ce primea ea în acea relaţie în loc să se concentreze integral asupra modalităţilor de ajutorare a bărbatului neajutorat.

E limpede că fiecare din femeile despre care am vorbit aici a găsit un bărbat care i-a făcut cadou exact acel tip de provocare pe care ea îl cunoştea foarte bine, un bărbat care era exact persoana cu care ea se putea simţi în largul ei, dar e foarte important să înţelegem că nici una din aceste femei nu a recunoscut ce o atrăgea spre el. Dacă s-ar fi produs această înţelegere, ar fi existat şi o opţiune mai conştientă a relaţiilor. De multe ori suntem înclinate să credem că ne atrag calităţi care par să fie contrariul celor prezente la părinţii noştri. Arleen, de exemplu, atrasă fiind de un bărbat bisexual, mult mai tânăr decât ea, cu o conformaţie zveltă şi care părea a avea orice alte defecte, dar nu era totuşi agresiv faţă de ea, a conştientizat sentimentul că va fi în siguranţă cu un bărbat care nu va reproduce, sub nici un motiv, modelul de violenţă al tatălui ei. Dar efortul mai puţin conştient de a-l schimba în altceva decât era, de a avea întâietatea într-o situaţie care era clar de la bun început că nu o să-i satisfacă nevoia de dragoste şi securitate -a fost tocmai tentaţia care a făcut-o să dezvolte relaţia cu acel bărbat, şi tot ea a făcut atât de dificilă despărţirea de el şi de provocarea pe care el o reprezenta.

La fel de contorsionată, dar nu mai puţin obişnuită este povestea dintre Chloe, studentă la arte plastice, şi misoginul ei violent. Toate indiciile despre cum era şi cum simţea el au ieşit în evidenţă la prima lor conversaţie, dar nevoia ei de a răspunde provocării reprezentate de el era

atât de mare încât, în loc să-l vadă cum era în realitate - periculos de furios şi agresiv - l-a văzut ca fiind o victimă neajutorată care imploră înţelegere. Aş îndrăzni să afirm că nu toate femeile care l-ar întâlni pe acest bărbat l-ar vedea astfel: majoritatea l-ar ocoli cu grijă pe el şi atitudinile lui, dar Chloe a distorsionat ce a văzut, atât de puternic era impulsul ei de a se angaja într-o relaţie cu acel bărbat şi cu ceea ce reprezenta el.
Odată demarată relaţia, de ce e atât de greu sa te desparţi de acest partener care te târăşte după el în etapele pline de suferinţă ale acestui dans distrugător? Regula de bază este: cu cât e mai greu să pui capăt unei relaţii pernicioase, cu atât înseamnă că ea înglobează mai multe elemente ale luptei din copilărie. Când iubeşti prea mult, motivul e că încerci să învingi vechile sentimente din copilărie: teama, frustrarea, mânia, iar despărţirea de partener reprezintă abandonarea ocaziei de a-ţi găsi liniştea şi de a remedia răul care ţi s-a făcut.
Deşi acestea sunt fundamentele psihologice inconştiente care fac explicabilă dorinţa ta de a fi cu el în pofida suferinţei, ele justifică prea puţin intensitatea experienţei tale conştiente.
Ar fi greu să exagerăm încărcătura emoţională pe care o poartă, pentru femeia implicată, acest tip de relaţie, o dată ce a fost demarată. Când femeia încearcă să se rupă de bărbatul pe care-l iubeşte prea mult, simte ca şi cum o mie de volţi îi invadează nervii şi se revarsă prin capetele secţionate ale relaţiei lor. Vechiul vârtej, la intensitate maximă, o cuprinde şi o răsuceşte, trăgând-o în străfundurile fiinţei ei unde trăieşte încă teama de singurătate de pe vremea copilăriei şi unde femeia e sigură că îşi va pierde viaţa, înecată în durere.
Acest tip de încărcătură emoţională - scânteile, combinaţiile chimice, dorinţa arzătoare de a fi cu acel partener şi de a face relaţia să meargă - nu este prezent în acelaşi grad în relaţiile normale, satisfăcătoare, pentru că nu întruchipează toate posibilităţile de a încheia vechile conturi şi de a prevala asupra a ceea ce a fost cândva copleşitor. Tocmai această posibilitate de a îndrepta vechiul rău, de a câştiga dragostea pierdută şi de a cuceri acceptarea refuzată în copilărie constituie, la femeile care iubesc prea mult, cauza chimică inconştientă care determină îndrăgostirea lor.
Şi tot de aceea, nu ne interesează, de obicei, bărbaţii care apar în viaţa noastră şi sunt preocupaţi de fericirea şi împlinirea noastră, bărbaţi care reprezintă potenţialul limpede al unei relaţii normale. Şi fiţi atente: acest tip de bărbaţi chiar apar în viaţa noastră. Fiecare din pacientele mele care au iubit prea mult şi-au amintit cel puţin un bărbat, dacă nu mai mulţi, pe care l-a descris, cu glasul înecat de regret ca fiind „foarte atent", atât de bun şi „grijuliu faţă de mine". După care urmează, de obicei, surâsul ironic şi întrebarea: „Acum mă întreb, de ce n-oi fi rămas eu cu el?". Adesea, e capabilă să dea ea însăşi răspunsul:” Intr-un fel, nu m-am simţit niciodată prea emoţionată în prezenţa lui. Cred că era prea bun pentru mine, nu?"
Un răspuns mai bun ar fi acela că acţiunile lui şi reacţiile noastre, manevrele lui şi contra-manevrele noastre nu se armonizau într-un duet perfect. Deşi ar putea fi interesant, deşi împreună cu el s-ar putea să ne simţim bine, liniştite şi încrezătoare, ne e greu să privim această relaţie ca fiind importantă şi demnă de continuat. în schimb, un astfel de partener este de obicei ignorat, refuzat sau, în cel mai bun caz, trecut la categoria

,,amic", din cauza eşecului său de a trezi în noi ticăitul inimii şi nodul din gât pe care am ajuns să le numim dragoste.
Uneori, aceşti bărbaţi rămân în categoria „amici" mulţi ani, întâlnindu-se cu noi din când în când, ştergându-ne lacrimile când le povestim ultima trădare, ruptură sau umilinţă îndurată în relaţia noastră curentă. Acest tip de bărbat afectuos şi înţelegător e incapabil să ne ofere drama, suferinţa sau tensiunea pe care le considerăm atât de justificate şi îmbătătoare. Motivul este că, pentru noi, ceea ce ar trebui să fie bun este străin, suspect şi inoportun. Am fost învăţate, într-un îndelungat şi foarte intim trai în familie, să alegem durerea. Bărbatul normal şi afectuos n-are cum să joace un rol important în viaţa noastră, atâta timp cât nu învăţăm să renunţăm la nevoia de a retrăi mereu lupta din copilărie.
O femeie care provine dintr-un mediu familial normal are răspunsurile la astfel de relaţii, oricât de diferite ar fi ele, pentru că lupta şi suferinţa nu-i sunt familiare, nu fac parte din copilăria ei, şi deci le percepe ca inoportune. Dacă relaţia cu un bărbat o face să se simtă incomodată, rănită, îngrijorată, dezamăgită, supărată, geloasă sau, cu alte cuvinte, dezechilibrată afectiv, o va considera dezagreabilă şi repulsivă - ceva care ar trebui mai degrabă evitat decât continuat. Pe de altă parte, va dezvolta cu siguranţă o relaţie care-i oferă afecţiune, confort afectiv şi o companie plăcută, tocmai pentru că o percepe ca fiindu-i benefică. Ar fi corect să spunem că atracţia dintre doi parteneri capabili să dezvolte o relaţie recompensatorie bazată pe schimbul de reacţii normale, deşi puternică şi interesantă, nu va fi niciodată la fel de „mistuitoare" ca aceea dintre o femeie care iubeşte prea mult şi bărbatul cu care ea reuşeşte să „danseze".
6. Bărbaţi care aleg femei ce iubesc prea mult
Ea e stânca pe care mă reazem,
Ea e răsăritul de soare al dimineţilor mele,
Şi nu-mi pasă deloc ce spui despre ea,
Căci Doamne, ea m-a primit şi m-a făcut ce sunt acum.
Ea e stânca mea
Cum se petrec lucrurile pentru bărbatul implicat? Ce transformări chimice trăieşte el în primele momente când întâlneşte o femeie care iubeşte prea mult? Şi ce se întâmplă cu sentimentele lui, pe măsură ce relaţia evoluează, mai ales când el începe să se schimbe, în bine sau în rău?
Unii dintre bărbaţii ale căror interviuri urmează în acest capitol au atins un nivel neobişnuit de cunoaştere de sine, ca şi o înţelegere extraordinară a relaţiilor pe care le-au avut cu partenerele lor. Mulţi din aceşti bărbaţi, pe cale de însănătoşire acum din diverse dependenţe, au beneficiat de terapia de grup de la Alcoolicii Anonimi sau de la Toxicomanii Anonimi şi au devenit astfel capabili să definească atracţia pe care femeia co-alcoolică o resimte faţă de ei pe măsură ce se scufundă sau sunt deja prinşi în labirintul dependenţei. Alţii, fără să fi avut vreodată probleme de dependenţă, au urmat alte terapii tradiţionale, care i-au ajutat să se înţeleagă mai bine şi pe sine, şi relaţiile cu partenerele lor.
Deşi detaliile diferă de la caz la caz, atracţia către femeia puternică, ce promite cumva să-l despăgubească pentru ceea ce îi lipseşte lui sau vieţii lui, este întotdeauna prezentă.
Tom: 48 de ani; abstinent de l2 ani; tatăl a murit din cauza alcoolismului, Ia

fel şi un frate mai mare
- îmi amintesc noaptea în care am cunoscut-o pe Elaine. Mă dusesem la dans la un club country. Aveam amândoi douăzeci şi ceva de ani, şi venisem acolo fiecare cu altcineva. Alcoolul era deja o problemă pentru mine. Fusesem arestat la douăzeci de ani pentru conducere în stare de ebrietate, iar doi ani mai târziu am avut un accident grav de maşină, din cauză că băusem prea mult. Sigur, atunci nu credeam că alcoolul îmi poate face vreun rău. Eram doar un tânăr care-şi căuta drumul şi care ştia să se distreze.
Elaine era cu o cunoştinţă de-a mea, care ne-a făcut şi prezentările. Era tare atrăgătoare şi chiar m-am bucurat când am schimbat partenerele pentru următorul dans. Bineînţeles, băusem în noaptea aceea şi mă simţeam ţanţoş ca un cocoş; cum voiam s-o impresionez în timp ce dansam, am încercat chiar nişte paşi cam fantezişti. Imi dădeam atâta silinţă să fiu suav, că m-am năpustit efectiv peste o pereche de dansatori, şi am trântit femeia la pământ. Mi-a fost atât de ruşine, încât n-am fost în stare decât să mormăi un fel de scuze, dar Elaine nu s-a pierdut cu firea deloc. A luat-o pe femeie de braţ, s-a scuzat faţă de ea şi de partenerul ei şi i-a condus la locurile lor. A fost atât de dulce, iar soţul s-a bucurat, probabil, că s-a întâmplat aşa. Apoi s-a întors la mine, îngrijorată de soarta mea. Altă femeie s-ar fi supărat şi n-ar mai fi vorbit niciodată cu mine. Ei bine, după asta, chiar nu mai aveam de gând s-o las să plece.
M-am înţeles întodeauna excelent cu tatăl ei, până când a murit. Era şi el alcoolic, ştii. Mama mea o iubea pe Elaine. Ii tot spunea că eu am nevoie de cineva ca ea, cineva care să aibă grijă de mine.
Mult timp, Elaine a găsit scuze viciului meu, aşa cum făcuse în acea primă noapte. Când, în sfârşit, a avut nevoie - şi a primit - ea însăşi ajutor şi a încetat să-mi mai uşureze situaţia de alcoolic, i-am reproşat că nu mă mai iubeşte şi am fugit cu secretara mea, o tânără de 22 de ani. După care am alunecat rapid pe panta degradării. Şase luni mai târziu, participam la prima mea şedinţă la A.A. şi de atunci n-am mai pus strop de băutură în gură.
După un an, mi-am reluat viaţa alături de Elaine. A fost cumplit de greu, dar ne iubeam încă foarte mult. Nu mai eram aceiaşi oameni care se căsătoriseră cu douăzeci de ani în urmă, dar amândoi eram mulţumiţi de noi înşine şi de celălalt, mai mult decât înainte, şi ne străduiam să fim, acum, cât mai sinceri unul cu altul.
De ce l-a atras Elaine pe Tom
Ceea ce s-a petrecut între Tom şi Elaine e tipic pentru ce se întâmplă între un alcoolic şi un co-alcoolic, la prima întâlnire. El dă de necaz, iar ea, în loc să se simtă ofensată, se gândeşte cum să-l ajute, cum să-l acopere şi cum să-i facă pe toţi, inclusiv pe el, să se simtă bine. Ea oferă sentimentul de siguranţă, care are, pentru el, o puternică atracţie din moment ce viaţa lui a devenit incontrolabilă.
Când Elaine s-a dus la Al-Anon şi a învăţat să nu-l mai ajute pe Tom să-şi ascundă viciul, el a procedat ca majoritatea persoanelor dependente când partenerii încep să se însănătoşească. S-a răzbunat cât a putut de tare şi, întrucât pentru fiecare bărbat alcoolic există o mulţime de femei co-alcoolice (mereu în căutarea unuia pe care să-l salveze), Tom a găsit repede cu cine s-o înlocuiască pe Elaine - o femeie dornică să continue

acţiunea de salvare şi muşamalizare pe care Elaine i-o refuza acum. Lui Tom i se făcea atât de rău, încât nu mai voia decât două lucruri: să înceapă să se însănătoşească sau să moară. Până ce alternativa n-a devenit mai mult decât sumbră, Tom nu s-a hotărât să se schimbe.
Relaţia dintre cei doi a rămas neschimbată datorită faptului că amândoi s-au implicat în programul Anonimilor: Tom la A. A., Elaine la Al-Anon. Acolo au învăţat, pentru prima dată în viaţa lor, cum să se raporteze unul la celălalt corect, nemanipulativ.
Charles: 65 de ani; inginer constructor, pensionar, doi copii; divorţat, recăsătorit, acum văduv
- Sunt doi ani de când a murit Helen şi de-abia acum încep să mă obişnuiesc cu realitatea. N-am crezut niciodată că voi avea nevoie de un terapeut, mai ales la vârsta mea. Dar după moartea ei, am devenit atât de nervos, că m-am speriat şi eu. Nu-mi puteam stăpâni pornirea de a-i face rău. Visam că o lovesc şi mă trezeam urlând la ea. Am crezut că-mi pierd minţile. în cele din urmă, mi-am luat curajul în dinţi şi i-am povestit totul doctorului meu. E şi el în vârstă, şi la fel de conservator ca mine, de aceea când m-a sfătuit să merg la un terapeut, mi-am înghiţit mândria şi m-am dus. Am luat legătura cu cei de la Hospice care m-au îndreptat către un terapeut specializat în consilierea persoanelor incapabile să treacă peste starea lor de deprimare. Ne-am concentrat asupra suferinţei mele, dar ea continua să se manifeste ca furie, aşa că am sfârşit prin a mă considera nebun şi am început, cu ajutorul terapeutului, să mă întreb care e cauza.
Helen a fost cea de-a doua soţie a mea. Prima mea soţie, Janet, stă tot în oraş, cu noul ei soţ. Cred că nou e un fel de-a spune; asta s-a întâmplat cu 25 de ani în urmă. Am întâlnit-o pe Helen pe vremea când eram inginer constructor regional. Ea era secretară la departamentul de planificare, şi ne întâlneam uneori la birou şi o dată, de două ori pe săptămână, în timpul pauzei de prânz, la un local din centrul oraşului. Era o femeie drăguţă, întotdeauna îmbrăcată cu gust, puţin cam timidă, dar prietenoasă. Pot să afirm că mă plăcea, după felul în care mă privea şi în care îmi zâmbea. Cred că eram puţin flatat de faptul că îmi dădea atenţie. Ştiam că divorţase, că are doi copii, şi mi-era milă de ea că e nevoită să-i crească singură. Ei bine, într-o zi am invitat-o la o cafea şi am stat de vorbă. I-am spus clar că sunt însurat, dar cred că m-am lamentat cam mult despre frustrările vieţii maritale. Nici acum nu ştiu cum de-a reuşit în ziua aceea să-mi sugereze că sunt un bărbat prea bun ca să fiu nefericit. Am plecat de-acolo simţind cum creşte inima în mine, ca şi dorinţa de a o vedea din nou, de a mă simţi din nou cum mă simţisem în prezenţa ei: apreciat. Poate era din cauză că nu exista nici un bărbat în viaţa ei şi-i ducea lipsa, dar eu sigur m-am simţit mai important, mai puternic şi mai deosebit după scurta noastră conversaţie.
Şi totuşi, n-aveam intenţia să mă implic. Nu mai făcusem aşa ceva înainte. Terminasem armata şi, imediat după război, mă aşezasem la casa mea cu cea pe care o lăsasem aşteptându-mă. Eu şi Janet nu eram cel mai fericit cuplu, dar nici cel mai nefericit. Niciodată nu m-aş fi gândit că aş putea să o înşel.
Helen fusese măritată de două ori şi suferise cumplit în ambele căsătorii. Amândoi soţii o părăsiseră şi o lăsaseră cu câte un copil de crescut. Acum

îşi creştea singură copii, fără nici un ajutor.
Cel mai rău lucru pe care l-am fi putut face era să ne implicăm. Mi-era milă de ea, dar ştiam că nu am ce să-i ofer. Pe vremea aceea, nu dădeai divorţ doar pentru că aşa voiai, iar eu eram sigur că nu câştig destui bani ca să-mi permit să pierd tot ce aveam şi s-o iau de la capăt cu altă familie, plus cea pe care o lăsam în urmă. Pe lângă asta, nici nu voiam să divorţez. Nu mai eram nebuneşte îndrăgostit de soţia mea, dar îmi iubeam copiii şi ţineam la ce aveam împreună. Toate astea însă au început să capete altă înfăţişare pe măsură ce mă întâlneam tot mai des cu Helen. Nici unul din noi nu renunţa. Helen era singură şi spunea că mai bine să fiu al ei puţin decât deloc, şi ştiam că şi crede ce spune. O dată ce începusem relaţia cu Helen, nu mai exista cale de scăpare fără să îndurerez pe cineva foarte tare. Mă simţeam cel mai ticălos trădător. Aceste două femei se bazau pe mine, iar eu le dezamăgeam. Helen era nebună după mine. Făcea orice ca să ne vedem. O dată am încercat s-o rup cu ea, dar continuam s-o văd la birou, iar faţa ei dulce şi îndurerată mi-a frânt inima. După un an şi ceva, Janet a aflat totul şi mi-a pus în vedere să pun capăt relaţiei cu Helen, sau să plec. Am încercat să-i pun capăt, dar n-am reuşit. în plus, totul era acum diferit între mine şi Janet. Părea că am cu atât mai puţine motive acum să mă despart de Helen.
E o poveste lungă. Nouă ani am fost împreună cu Helen, timp în care soţia mea a încercat din răsputeri să mă ţină lângă ea, iar mai apoi să mă pedepsească pentru că o părăsisem. In cei nouă ani am locuit când cu Helen, când în altă parte, până ce Janet s-a săturat şi a consimţit să divorţeze.
Incă mi-e groază să mă gândesc la cât rău am făcut tuturor. Pe vremea aceea amanţii nu se mutau împreună. Atunci cred că mi-am pierdut toată mândria. Mi-era ruşine de mine, de copiii mei, de Helen şi de copiii ei, chiar şi de Janet, care nu făcuse nimic să merite aşa ceva.
In cele din urmă, când Janet a renunţat să mai lupte şi s-a pronunţat divorţul, m-am însurat cu Helen. Dar ceva se schimbase între noi după ce s-a terminat procesul. în toţi acei ani, Helen fusese tandră, afectuoasă şi seducătoare - foarte seducătoare. Sigur că îmi plăcea. Atitudinea asta a ei mă legase de ea în pofida suferinţei provocate soţiei mele, copiilor mei şi copiilor lui Helen - tuturor. Mă făcea să mă simt cel mai dorit bărbat din lume. Sigur că ne certasem şi înainte de căsătorie, presiunea asupra noastră fiind îngrozitoare, dar după ce ne certam, ne împăcăm făcând dragoste şi mă simţeam dorit, indispensabil şi iubit, cum nu mai fusesem vreodată. într-un fel, ce aveam împreună, eu şi Helen, părea atât de deosebit, atât de just, încât merita preţul pe care-l plăteam.
Dar după ce ne-am căsătorit şi am putut ieşi în lume cu capul sus, Helen s-a schimbat. Se ducea tot bine îmbrăcată şi aranjată la serviciu, dar o dată ce ajungea acasă, n-o mai interesa cum arată. Nu-mi păsa, dar am remarcat faptul. Nici sex nu mai făceam atât de des. Nu mai arăta nici un interes. Am încercat să n-o presez, dar mă simţeam frustrat. Când, în sfârşit, scăpasem de sentimentul vinovăţiei şi mă bucuram că suntem împreună, şi acasă şi în lume, ea se îndepărta de mine.
In mai puţin de doi ani, dormeam în camere diferite. Şi astfel a continuat să se poarte, rece şi distantă, până a murit. Nu m-am gândit nici un

moment s-o părăsesc. Plătisem un asemenea preţ să fiu cu ea, şi acum să plec? Nu puteam.
Când mă gândesc la trecut, îmi dădeam seama ca Helen a suferit, probabil, mai mult decât mine, în toţi anii aceia ai legăturii noastre. N-a ştiut niciodată sigur dacă o părăsesc pe ea sau pe Janet. A plâns de multe ori şi de câteva ori m-a ameninţat că se sinucide. Nu suporta să fie „cealaltă femeie". Dar, oricât ar fi fost de îngrozitori acei ani dinainte de căsătoria noastră, au fost mult mai plini de iubire, atenţie, au fost mai emoţionanţi şi mai deosebiţi decât anii ce au urmat. ,
M-am simţit ca un ratat după ce ne-am căsătorit, pentru că nu reuşeam s-o fac fericită, acum când toate problemele noastre rămăseseră în urmă.
Am ajuns să înţeleg multe despre mine la şedinţele de terapie, dar cred că, în acelaşi timp, mi-au deschis ochii şi asupra unor lucruri despre Helen pe care refuzam să le văd înainte. Helen funcţiona mai bine în condiţiile de stres, tensiune şi clandestinitate a legăturii noastre, decât când lucrurile au intrat pe un făgaş normal. Din cauza asta s-a ofilit dragostea noastră de îndată ce legătura noastră s-a legalizat prin căsătorie.
Când privesc lucrurile în această lumină corectă, sunt în stare să înving furia ce o resimt faţă de ea de când a murit. Eram furios pentru că m-a costat atât de mult să fiu cu ea: căsătoria cu Janet, dragostea copiilor mei, respectul prietenilor mei. Cred că m-am simţit trădat.

De ce l-a atras Helen pe Charles

Frumoasă şi tentantă la prima întâlnire, Helen i-a oferit ulterior lui Charles extazul sexual, un devotament orb şi o iubire asemănătoare veneraţiei. Atracţia lui puternică faţă de ea, în pofida mariajului lui stabil, satisfăcător, nu mai are nevoie de explicaţii sau justificări. Pur şi simplu, Helen şi-a făcut un scop în viaţă - de la începutul relaţiei până la căsătoria lor - din a intensifica dragostea lui Charles pentru ea şi de a face suportabilă şi chiar meritorie lupta lui îndelungată pentru eliberarea din lanţurile căsătoriei.
Ce merită însă o explicaţie este dezinteresul subit şi vădit al lui Helen pentru bărbatul pe care l-a aşteptat şi pentru care a suferit atât, imediat ce el a fost liber să-şi împartă viaţa cu ea. De ce l-a iubit cu pasiune atâta timp cât a fost căsătorit, şi s-a săturat repede de el după divorţ?
Pentru că Helen voia doar ceea ce nu putea avea. Ca să accepte o relaţie personală şi sexuală cu un bărbat, ea avea nevoie de garanţia depărtării şi inaccesibilităţii pe care i-o oferea Charles-căsătorit. Numai şi numai în aceste condiţii i se putea dărui. Nu era capabilă să suporte cu calm un parteneriat fără ascunzişuri, care s-ar fi putut dezvolta şi îmbunătăţi, eliberat de chingile mariajului lui Charles, pe o' altă bază decât cea a luptei lor împotriva lumii. Ca să poată stabili o relaţie, Helen avea nevoie de emoţiile, tensiunea şi suferinţa pe care i le oferea iubirea unui bărbat indisponibil. Sentimentul de intimitate, chiar cel de tandreţe, au dispărut o dată ce lupta pentru cucerirea lui Charles luase sfârşit. O dată cucerit, el era practic, înlăturat.
Şi totuşi, în toţi acei ani în care l-a aşteptat, Helen a dovedit că face parte din categoria femeilor care iubesc prea mult. A suferit cu sinceritate, a plâns, a tânjit după bărbatul pe care-l iubea, dar pe care nii-l putea avea. A trăit cu ideea că el este centrul universului ei, cea mai importantă forţă din lume pentru ea - până când l-a câştigat. Atunci, existenţa lui ca partener indubitabil - lipsită de sentimentalismul dulce-amar al legăturii lor

clandestine - n-a mai stârnit în ea pasiunea pe care i-o arătase aceluiaşi bărbat timp de nouă ani.
Observăm adesea că după ce doi oameni, implicaţi într-o relaţie de ani de zile, se hotărăsc să se căsătorească, relaţia începe să şchiopăteze; piere interesul, moare iubirea. Acest fapt nu se explică obligatoriu prin faptul că cei doi încetează să se mai placă unul pe celălalt. Motivul e că, prin legalizarea relaţiei lor, unul sau altul, sau chiar amândoi, îşi pierd capacitatea de intimitate. O relaţie care lasă o poartă deschisă promite să nu aprofundeze intimitatea. în urma căsătoriei, se produce adesea o retractare emoţională, din cauza efortului partenerului de a se autoprotej a.
Asta s-a întâmplat între Helen şi Charles. în ceea ce-l priveşte, Charles a ignorat semnele despre superficialitatea afectivă a lui Helen, pentru că se simţea flatat de atenţia pe care i-o dădea. Departe de a fi victima maşinaţiilor şi manipulărilor ei, Charles a refuzat deliberat să recunoască acea parte a firii lui Helen care nu se potrivea cu imaginea lui despre sine - o imagine pe care ea a nutrit-o şi pe care el a ţinut cu tot dinadinsul s-o creadă- că e un bărbat irezistibil din punct de vedere sexual şi demn de o mare iubire. El a trăit astfel cu Helen într-o lume imaginară abil construită, refuzând să distrugă iluzia la care ţinea atât de mult ego-ul său. Parte din furia lui după moartea lui Helen era îndreptată spre el însuşi pentru că acceptase cu întârziere auto-negarea şi rolul pe care-l jucase în crearea şi perpetuarea imaginii false a unei iubiri mistuitoare care a avut drept rezultat, în final, cel mai steril mariaj.
Russell: 32 de ani; asistent social licenţiat (a fost graţiat de guvernator); elaborează programe comunitare pentru tinerii care încalcă legea
- Copiii cu care lucrez sunt impresionaţi de tatuajul pe care-l am pe braţul stâng. Este simbolul vechiului meu stil de viaţă. L-am făcut pe la şaptesprezece ani, pentru că aveam certitudinea că într-o zi voi fi găsit mort cine ştie pe unde şi nimeni n-o să ştie cine sunt. Credeam, pe atunci, că sunt un tip al naibii de rău. Am stat cu mama până la vârsta de şapte ani. Atunci ea s-a căsătorit, iar noul ei soţ nu mă prea înghiţea. Am fugit de câteva ori de-acasă; pe vremea aceea erai închis pentru aşa ceva. Mai întâi a fost casa de copii, apoi oficiul de adopţie, şi iarăşi casele de copii. Ceva mai târziu, Casa de Corecţie şi A.T. (Autoritatea Tutelară). Pe măsură ce creşteam, intram şi ieşeam din închisorile locale, apoi din penitenciarele de stat. Implinisem douăzeci şi cinci de ani şi trecusem prin toate tipurile de „facilităţi" corecţionale oferite de statul California - de la taberele din păduri, până la închisorile de maximă securitate.
Inutil să adaug că mi-am petrecut mai mult timp din viaţă în închisoare decât în libertate. In pofida tuturor acestor lucruri, am cunoscut-o pe Monica. într-o noapte, eram în San Jose cu un amic pe care-l cunoscusem la A.T. şi ne plimbam cu o maşină „împrumutată". Am tras pe dreapta la un snack-bar în aer liber unde se putea comanda din maşină, ca să luăm un hamburger, şi am parcat lângă maşina unor fete. Am intrat în vorbă cu ele, am glumit şi nici nu ştiu când ne-am trezit pe bancheta din spate în maşina lor.
Ce să zic, amicul meu era un adevărat expert în materie de femei. Se pricepea să le îmbrobodească, aşa că îl lăsam pe el să vorbească când dădeam peste fete drăguţe. Reuşea întotdeauna să le trezească interesul,

dar alegerea îi aparţinea, doar el făcea toată treaba, eu rămâneam mereu vioara a doua. N-am avut de ce să mă plâng în noaptea aceea, el s-a întovărăşit cu micuţa blondă care conducea maşina, iar mie mi-a revenit Monica. Avea l5 ani, era cu adevărat drăguţă, cu ochi mari şi blânzi şi mai ales, „interesată". Te cucerea de la început cu aerul acela drăgălaş şi protector.
Acum ştii şi tu, când eşti închis, te înveţi cu ideea că sunt femei care cred că eşti un ratat şi nu vor să aibă de-a face cu tine. Dar sunt altele cărora le place la nebunie ideea. Le fascinează. Te văd mare şi rău, şi devin al naibii de seducătoare încercând să te îmblânzească. Sau cred că ai avut parte de o mare suferinţă şi te compătimesc şi vor să te ajute. Monica făcea, neîndoielnic, parte din categoria celor care se oferă să te ajute. Era o fată tare bună. Pentru început, nimic din artileria grea. In timp ce amicul meu făcea dragoste cu prietena Monicăi, noi ne-am plimbat sub clar de lună şi am pălăvrăgit. Voia să ştie totul despre mine. Mi-am periat puţin povestea, ca să n-o sperii prea tare, şi i-am înşirat o mulţime de lucruri triste, cum mă ura tatăl meu vitreg, şi despre amărâtele alea de case de copii în care am stat, şi unde îmi dădeau haine de pomană, şi cheltuiau banii primiţi pentru mine ca să le cumpere jucării copiilor lor. M-a strâns de mână în timp ce vorbeam şi m-a bătut uşor cu palma, avea chiar lacrimi în ochi. Dumnezeule, eram deja îndrăgostit când ne-am spus la revedere în noaptea aceea. Amicul meu voia să-mi povestească fiecare detaliu picant al aventurii lui cu blondina, dar eu nici nu voiam să-l ascult. Monica îmi dăduse adresa şi numărul de telefon şi aveam de gând s-o sun a doua zi sigur, dar la întoarcerea în oraş ne-a oprit poliţia, căci maşina era furată. Nu m-am gândit la nimic altceva decât la Monica.
Eram sigur că ăsta era sfârşitul, pentru că îi spusesem cum încercam din răsputeri să rămân „curat" şi s-o ţin pe drumul drept.
Când m-au închis din nou la A.T. m-am hotărât să-mi încerc norocul şi să-i scriu. I-am spus că sunt închis din nou, dar pentru ceva ce n-am făcut - că m-a arestat poliţia pentru că aveam cazier şi nu i-a plăcut poliţistului de mutra mea. Monica mi-a răspuns imediat şi mi-a tot scris, aproape în fiecare zi, în următorii doi ani. Nu ne scriam decât că ne iubim foarte tare, că ne e dor şi ce vom face când o să ies din închisoare.
Mama ei n-a lăsat-o să vină la Stockton când am fost eliberat, aşa că am luat autobuzul până în San Jose. Eram aşa de emoţionat la gândul că o s-o văd din nou, dar şi tare speriat. Cred că mă temeam că n-o să mă mai vrea. Aşa că, în loc să mă duc drept la ea acasă s-o văd, m-am dus să-mi caut nişte amici şi prostiile s-au ţinut lanţ. Am făcut tărăboiul de pe lume şi când, în sfârşit, m-au lăsat în faţa casei Monicăi, trecuseră deja patru zile. Eram cam dărâmat. A trebuit să iau ceva la bord ca să-mi fac curaj s-o întâlnesc, aşa de frică mi-era că o să-mi spună să-mi iau tălpăşiţa.
Slavă Domnului, mama ei era la serviciu când m-au depus băieţii pe trotuarul din faţa casei ei. Monica a ieşit zâmbind, bucuroasă că mă vede, chiar dacă nu dădusem nici un semn de când apărusem în oraş. Mi-aduc aminte că, de îndată ce mi-a trecut exaltarea, am făcut iar una din plimbările noastre faimoase. Nu aveam bani s-o duc undeva, n-aveam nici maşină, dar n-a părut s-o intereseze asta, nici atunci, nici mai târziu. Mult timp, nimic din ce făceam nu era rău pentru Monica. Găsea scuze pentru

orice. Am intrat şi am ieşit din închisoare ani la rând, dar ea tot s-a măritat cu mine şi a rămas alături de mine. Tatăl ei îşi părăsise familia când Monica avea câţiva ani. Mama ei era încă înverşunată împotriva acestui lucru, şi nici pe mine nu mă prea avea la inimă. De fapt, tocmai de aceea s-a căsătorit Monica cu mine. O dată, când fusesem arestat pentru falsificare şi deţinere ilegală de cecuri, mama ei n-a lăsat-o să vină să mă vadă când am ieşit pe cauţiune, aşa că Monica a fugit de-acasă şi ne-am căsătorit. Avea l8 ani pe atunci. Am stat la un hotel câteva zile până la proces. Avea o slujbă - era chelneriţă, dar şi-a dat demisia ca să poată veni în fiecare zi la tribunal, cât a durat procesul. Apoi, eu am fost luat la închisoare, iar Monica s-a întors la mama ei. Se certau însă atât de tare, încât a plecat de-acasă, s-a mutat în cel mai apropiat oraş de închisoare şi s-a angajat ca ospătăriţă din nou. Oraşul avea colegiu, iar eu am sperat mereu că o să-şi reia studiile; îi plăcea să înveţe şi era foarte inteligentă. Dar a zis că nu vrea, că vrea doar să mă aştepte să ies din închisoare. Ne scriam şi venea să mă viziteze ori de câte ori era program de vizită. Discuta cu preotul închisorii despre mine, şi îl ruga să-mi vorbească şi să mă ajute, până când m-am săturat şi am rugat-o să înceteze. Nu-mi plăcea să vorbesc cu preotul ăla. Mi-era pur şi simplu imposibil să comunic cu el.
Deşi mă vizita, continua să-mi scrie şi-mi trimitea tot felul de cărţi şi articole despre cum să devii mai bun. Imi spunea mereu că se roagă să mă pot schimba. Voiam şi eu să nu mai fiu închis, dar se întâmplase de atâtea ori, că nu ştiam să fac altceva.
Până la urmă, s-a aprins o luminiţă în capul meu şi m-am înscris la un program de recuperare care să mă ajute să mă împac cu lumea. Mi-am continuat studiile în închisoare şi am făcut un curs de comerţ, mi-am terminat liceul şi m-am înscris la colegiu. Când am ieşit din închisoare am avut grijă să nu mai dau de necaz şi mi-am continuat studiile, reuşind să-mi dau licenţa în domeniul asistenţei sociale. Dar mergând pe acest drum, am pierdut-o pe Monica. La început, când ne chinuiam să reuşim, ne-am înţeles foarte bine, dar pe măsură ce situaţia se îmbunătăţea şi izbuteam să ne îndeplinim visurile, Monica devenea tot mai irascibilă, şi mai posomorâtă. Nu fusese niciodată aşa, în toţi anii aceia când ne luptaserăm cu necazurile. M-a părăsit tocmai când am fi putut fi cei mai fericiţi oameni. Nici nu ştiu pe unde o fi acum. Mama ei nu vrea să-mi spună, iar eu am hotărât că nu e treaba mea s-o caut, dacă ea nu vrea să fim împreună. Uneori îmi vine să cred că Monicăi i-a fost mai uşor să iubească ideea despre mine decât pe mine însămi. Eram atât de îndrăgostiţi unul de celălalt pe vremea când eu stăteam mai mult prin închisori, când ne scriam şi mă vizita în penitenciar şi visam la tot ce o să realizăm împreună. Când, în sfârşit, visele au început să se transforme în realitate, ne-am despărţit. Cu cât intram mai mult în rândul lumii, cu atât mai mult îi displăcea Monicăi. Bănuiesc că-şi pierduse sentimentul de milă pentru mine.
De ce îl atrăgea Monica pe Russell
Nimic din educaţia lui Russell nu era de natură să-l implice, afectiv sau chiar fizic, într-o relaţie stabilă, plină de afecţiune. Toată viaţa căutase asiduu sentimentul de putere şi securitate fie fugind de acasă, fie angajându-se în tot felul de aventuri periculoase. Prin toate aceste acţiuni generatoare de tensiuni şi distragere a atenţiei, el căuta, de fapt, să-şi uite

disperarea. Se implica în acţiuni periculoase, pentru ca astfel să scape de suferinţa şi disperarea că fusese abandonat afectiv de rnama sa.
Când a întâlnit-o pe Monica, a fost fermecat de înfăţişarea ei blândă şi atitudinea afectuoasă faţă de el. In loc să-l respingă pentru că era „rău", ea a răspuns problemei lui cu sincer interes şi adâncă compasiune. L-a făcut să înţeleagă imediat că este acolo pentru el şi n-a trecut mult până când a fost pusă la încercare hotărârea ei de a rămâne lângă el. La dispariţia lui, ea a răspuns cu o răbdătoare aşteptare. A părut capabilă de îndeajuns de multă dragoste, echilibru şi putere de îndurare, cât să depăşească toate situaţiile grele în care se vâra Russell. Deşi reiese că Monica avea o capacitate uriaşă de a tolera comportamentul lui Russell, în realitate lucrurile stăteau exact invers. Nici unul din cei doi nu a realizat faptul că ea putea să fie acolo pentru el doar atâta timp cât el nu era lângă ea. Cât timp au fost separaţi, Russell a găsit în Monica partenerul ideal, soţia ideală pentru un deţinut. Ea şi-a petrecut anii mariajului lor mânată de dorinţa sinceră de a-l aştepta, cu speranţa la fel de sinceră că el se va schimba şi că vor rămâne împreună. Soţiile de deţinuţi ca Monica reprezintă, poate, cel mai relevant exemplu de femei care iubesc prea mult. Nefiind capabile de nici un sentiment de intimitate cu un bărbat, ele se mulţumesc, în schimb, să trăiască cu o fantasmă, un vis despre cât vor iubi şi vor fi iubite într-o bună zi când el se va schimba şi va fii disponibil. Dar ele pot vizualiza intimitatea doar în lumea lor imaginară.
Când Russell a făcut imposibilul, a început să meargă pe drumul drept şi n-a mai fost închis, Monica s-a îndepărtat cât de repede a putut. Prezenţa lui constantă în viaţa ei solicita un grad de intimitate periculos, care o incomoda infinit mai mult decât absenţa lui. Realitatea convieţuirii zilnice cu Russell nici nu putea concura cu viziunea idealizată a dragostei lor nutrită de ea. Circulă o zicală printre deţinuţi: pe fiecare îl aşteaptă un Cadillac în parcare. Nu e decât versiunea super-idealizată, hrănită cu grijă de toţi deţinuţii, a ceea ce le va putea oferi viaţa când vor fi iarăşi în lume. In imaginaţia soţiilor de deţinuţi, ca Monica, ceea ce îi aşteaptă în parcare nu e Cadillacul, simbol al bogăţiei şi puterii, ci o trăsură cu şase cai albi reprezentând dragostea miraculos-romantică. Cum vor iubi şi vor fi iubite - acesta e visul lor. Impreună cu soţii lor deţinuţi, e mai uşor pentru ele să trăiască cu un vis decât să lupte pentru realizarea lui în viaţa cea de toate zilele.
Ce trebuie să înţelegem este că în aparenţă Russell era incapabil de o iubire profundă, în timp ce Monica, date fiind răbdarea şi compasiunea ei, era. In realitate, amândurora le lipsea în aceeaşi măsură capacitatea de a iubi şi de a comunica. Acesta e motivul pentru care au devenit parteneri pe vremea când nu puteau fi împreună, şi au pus capăt relaţiei lor când lucrurile au intrat în normalitate. Trebuie menţionat şi faptul că Russell nu şi-a găsit o nouă parteneră în acest moment. El se luptă încă cu problema intimităţii.
Tyler: 42 de ani; director executiv; divorţat, fără copii
- Pe vremea când mai eram împreună, obişnuiam să le spun, în glumă, prietenilor mei, că prima oară când am văzut-o pe Nancy, inima a început să-mi bată atât de tare, de mi s-a tăiat răsuflarea. Era adevărat: lucra ca asistentă medicală pentru firma unde eram şi eu angajat, iar eu eram în cabinetul ei pentru un control de rutină al sistemului respirator - ăsta era

motivul bătăilor de inimă şi respiraţiei greoaie. Fusesem trimis la control de şeful meu pentru că luasem mult în greutate şi aveam nişte dureri în piept. De fapt, eram într-o stare deplorabilă. Cu un an şi jumătate în urmă, soţia mă părăsise pentru un alt bărbat, şi deşi ştiam că aşa începi să-ţi petreci nopţile în baruri, eu stăteam în casă şi mă uitam la televizor.
Fusesem întodeauna un gurmand. Jucasem mult tenis cu soţia mea şi cred că asta prevenise excesul meu de calorii când eram împreună, dar fără ea, tenisul mă deprima. Totul mă deprima. Atunci, în biroul lui Nancy, am aflat că mă îngrăşasem aproape 30 kg într-un an şi jumătate. Nu mă obosisem nici măcar să mă cântăresc până atunci, deşi schimbasem măsurile la costume de câteva ori, dar nu-mi păsa.
Nancy a fost foarte oficială la început; m-a avertizat asupra excesului serios de greutate şi m-a sfătuit cum s-o dau jos, dar eu mă simţeam prea îmbătrânit şi nu aveam nici un chef să fac efortul de a mă schimba.
Cred că mă auto-compătimeam. Până şi fosta mea soţie, când mă vedea, mă certa: „De ce te porţi cu tine în halul ăsta?" Nutream o vagă speranţă că se va întoarce la mine să mă salveze, dar n-a făcut-o.
Nancy m-a întrebat dacă surplusul de greutate se leagă de vreun eveniment recent. Când i-am povestit de divorţ, n-a mai fost aşa oficială şi m-a bătut pe mână cu înţelegere. Mi-amintesc că am simţit un mic fior când a făcut asta; era ceva deosebit, pentru că trecuse mult timp de când nu mai simţisem nimic pentru nimeni. M-a sfătuit să ţin regim şi mi-a dat o groază de prospecte şi diagrame; mi-a spus să vin la control de două ori pe lună ca să vadă cum evoluez. Abia aşteptam să mă duc din nou. Cele două săptămâni au trecut fără să ţin regim sau să slăbesc, dar eram sigur că i-am câştigat simpatia. La cea de-a doua vizită, ne-am petrecut timpul vorbind despre divorţul meu şi consecinţele pe care le-a avut asupra mea. M-a ascultat şi m-a îndemnat apoi să fac ce te sfătuieşte de fapt, toată lumea: să urmez nişte cursuri, să mă înscriu la un club, să merg în excursii în grup, să-mi găsesc noi preocupări. Am fost de acord cu tot ce mi-a spus, dar n-am făcut nimic, am aşteptat doar să treacă cele două săptămâni ca s-o văd din nou. La această nouă vizită am întrebat-o dacă vrea să iasă cu mine. Ştiam că eram gras şi că arătam mizerabil, şi nu ştiu cum de-am avut curajul s-o invit, dar ea a acceptat. Când m-am dus s-o iau de-acasă sâmbătă seara, a venit încărcată de şi mai multe prospecte şi articole despre regimuri de slăbire, inimă, gimnastică şi stări depresive. Nu mai beneficiasem de mult de atâta atenţie.
Am început să ieşim împreună şi foarte curând relaţia noastră a devenit cât se poate de serioasă. Speram că Nancy va îndepărta suferinţa din sufletul meu. Pot spune cu siguranţă că s-a străduit. Am plecat din apartamentul meu şi m-am mutat la ea. Işi făcuse un ţel din a-mi pregăti mâncăruri fără colesterol şi supraveghea tot ce mâneam. Deşi nu mai mâneam nimic din ce mâncasem toate nopţile acelea petrecute singur în faţa televizorului, nu slăbeam deloc. Greutatea mea rămânea constantă, nici nu mă îngrăşam, nici nu slăbeam. Iţi spun sincer, Nancy se străduia mult mai mult decât mine să slăbesc. Ne purtam amândoi ca şi cum ar fi fost ţelul ei, datoria ei să mă însănătoşesc.
De fapt, cred că metabolismul are nevoie de efort fizic serios ca să ardă eficient surplusul de calorii, iar eu nu făceam gimnastică aproape deloc.

Nancy juca golf şi uneori jucam şi eu cu ea, dar nu mă dădeam în vânt după el.
La opt luni după ce ne mutasem împreună, am făcut o călătorie de afaceri în oraşul meu natal, Evanston. După vreo două zile de şedere, nu se putea să nu dau peste prietenii din liceu... Nu voiam să văd pe nimeni, prea arătam mizerabil, dar erau vechii mei prieteni şi aveam o groază de lucruri să ne spunem. Au fost surprinşi când au auzit de divorţ. Soţia mea era şi ea din oraş. M-au convins, nu ştiu cum, să facem o partidă de tenis. Amândoi jucau tenis şi ştiau că e sportul meu favorit încă din liceu. Nu credeam că o să rezist mai mult de un set şi le-am spus-o. Dar au insistat.
M-am simţit tare bine jucând din nou. Chiar dacă surplusul meu de kilograme m-a făcut să mă mişc mai încet şi să pierd de fiecare dată. I-am ameninţat că o să mă întorc să-mi iau revanşa.
Când am revenit acasă, Nancy m-a anunţat că a participat la un mare seminar de nutriţie şi că voia să încerc metodele acelea noi pe care le aflase. I-am spus: „Nu, am de gând s-o fac în felul meu o vreme".
Ei bine, până atunci, eu şi Nancy nu ne certaserăm niciodată. Desigur, ea se agita tot timpul din cauza mea şi mă pisa să am mai multă grijă de mine, dar până n-am început să joc iar tenis nu ne-am ciorovăit niciodată. Jucam după-amiaza, nu furam deci din timpul pe care ar fi trebuit să-l petrecem împreună, dar ceva intervenise între noi.
Nancy e o tipă atrăgătoare, cu aproape opt ani mai tânără decât mine, şi credeam că, începând să dau jos surplusul de kilograme, ne vom înţelege chiar mai bine ca înainte pentru că va fi mândră de succesul meu. Dumnezeu mi-e martor, eu eram foarte mulţumit de mine. Dar n-a fost să fie aşa. S-a plâns că m-am schimbat şi în cele din urmă mi-a cerut să mă mut. Cântăream, pe atunci doar cu trei kilograme mai mult decât pe vremea divorţului. Mi-a fost îngrozitor de greu să o părăsesc. Sperasem că ne vom căsători. Dar acum că slăbisem, avea dreptate - nimic nu mai era ca înainte între noi.

De ce l-a atras Nancy pe Tyler

Tyler era un bărbat cu o dependenţă destul de pronunţată, întărită de criza provocată de divorţ. Ruinarea lui fizică, aproape deliberată, menită să trezească mila şi solicitudinea soţiei, a dat greş în cazul ei, dar a avut efect în cazul unei femei care, iubind prea mult, a făcut din recuperarea unei fiinţe umane singurul ei scop în viaţă. Neputinţa şi suferinţa lui, dublate de dorinţa ei de a fi de folos, au constituit elementele de bază ale atracţiei lor reciproce.
Tyler resimţea încă acut durerea pricinuită de faptul că fusese respins de soţie, suferea crunt că o pierduse şi că mariajul lor luase sfârşit. în această situaţie nefericită, comună celor ce se luptă cu agonia despărţirii de partener, el a fost atras nu atât de Nancy ca persoană, cât de rolul ei de asistentă medicală şi de vindecător, şi mai ales de promisiunea curmării suferinţei, pe care ea părea să i-o ofere.
Aproape la fel cum folosise uriaşe cantităţi de hrană ca să umple golul lăsat de soţie şi să-şi înece pierderea suferită, folosea acum solicitudinea covârşitoare al lui Nancy ca sursă de securitate afectivă şi sprijin pentru respectul său de sine deteriorat. Nevoia lui de a fi total în centrul atenţiei lui Nancy a fost însă temporară, o etapă tranzitorie în procesul de însănătoşire. Pe măsură ce timpul, trecând, făcea minuni - înlocuind

obsesia de sine şi auto-compâtimirea cu afirmarea de sine -protecţia lui Nancy, reconfortantă altădată, devenea acum sufocantă. Spre deosebire de dependenţa lui Tyler, temporar intensificată, nevoia lui Nancy de a se simţi utilă nu era trecătoare, ci dimpotrivă, o trăsătură esenţială a firii ei şi aproape singura structură pe care putea înălţa o relaţie cu altă persoană. Era „asistentă medicală" şi la serviciu şi acasă. Deşi Tyler era un partener destul de dependent, chiar după recuperarea din şocul divorţului, nevoia lui de solicitudine nu putea satisface nevoia ei de a manevra şi controla viaţa altcuiva. Insănătoşirea lui, pentru care ea muncise neobosit, a constituit, de fapt, semnul prevestitor de moarte al relaţiei lor.

Bart: 36 de ani; fost director executiv, alcoolic de la l4 ani; n-a mai băut de doi ani

- Eram divorţat de doi ani şi îmi petreceam nopţile ca orice bărbat singur, când am întâlnit-o pe Rita. La început ne drogam amândoi. Mai aveam încă o grămadă de bani şi, o vreme, ne-am distrat de minune împreună. Dar Rita n-a fost niciodată o adevărată hippy. Era prea responsabilă ca să uite de sine. Fuma puţin cu mine, dar solida ei educaţie bostoniană nu dispărea niciodată cu adevărat. Chiar şi în apartamentul ei, era tot timpul ordine. Aveam acest sentiment de siguranţă când eram cu ea, ca şi curn nu m-ar fi lăsat niciodată să decad prea rău.

Prima seară când am ieşit împreună, am luat o masă grozavă şi apoi ne-am întors la ea acasă. Mă îmbătasem criţă şi cred că am leşinat. Oricum, m-am trezit pe canapeaua ei, învelit cu o pătură moale, drăguţă, cu capul pe o pernă parfumată, şi m-am simţit ca şi cum ajunsesem, în sfârşit, acasă - un port sigur, un refugiu... ştii cum e. Rita ştia tot ce trebuia despre îngrijirea alcoolicilor. Tatăl ei, bancher, murise din cauza acestei boli. Ei bine, după numai câteva săptămâni, m-am mutat la ea şi am dus-o nemaipomenit câţiva ani, atâta timp cât nu mă drogăm prea tare. Până când am pierdut totul.

Rita a renunţat cu totul la droguri după primele şase luni de convieţuire. Bănuiesc că se gândea că cineva trebuia să deţină controlul din moment ce eu eram total pe dinafară. în toiul acestei situaţii ne-am căsătorit. Atunci am devenit cu adevărat speriat. Aveam acum o altă îndatorire, dar nu mă împăcasem niciodată prea bine cu spiritul de responsabilitate. In plus, tocmai în preajma căsătoriei, am pierdut toţi banii. Pur şi simplu, în starea în care eram, beat tot timpul, n-am mai ştiut ce fac cu ei. Rita n-a ştiut că situaţia e aşa de proastă, pentru că dimineaţa îi spuneam că mă duc la o întâlnire de afaceri, dar eu plecam cu Mercedesul pe plajă şi stăteam în maşină şi beam. In cele din urmă, când afacerea s-a dus de râpă şi ajunsesem să datorez bani tuturor, n-am mai ştiut ce să fac.

Am pornit-o la drum cu intenţia de a mă sinucide în maşină, făcând în aşa fel încât să pară un accident, dar Rita a venit după mine, m-a găsit în hotelul ăla mizerabil şi m-a luat acasă. Banii se duseseră, dar tot m-a internat pentru dezalcoolizare. E ciudat, dar nu i-am fost recunoscător. Am fost nervos, confuz, foarte speriat, şi total dezgustat sexual de ea, timp de aproape un an de la externare. Ină nu ştiu dacă o să reuşim împreună, dar lucrurile par a se îmbunătăţi o dată cu trecerea timpului.

De ce l-a atras Rita pe Bart

Când, la prima lor întâlnire, Bart s-a îmbătat şi a leşinat, Rita, asigurându-i confortul, i-a promis, într-un fel, un respiro în graba lui deliberată către auto-distrugere. O vreme, părea că ar fi în stare sâ-l protejeze împotriva

ravagiilor dependenţei lui de băutură, să-l salveze într-un fel liniştitor şi liniştit. Această atitudine în aparenţă protectoare, n-a făcut în realitate decât să prelungească perioada în care el şi-a putut practica nestingherit viciul fără să simtă consecinţele; protejându-l şi calmându-l, ea l-a ajutat să rămână bolnav mai multă vreme. O persoană dependentă care-şi pune în aplicare viciul, nu caută pe cineva care să o ajute să se însănătoşească, dimpotrivă, caută pe cineva lângă care e sigură că poate rămâne dependentă. Rita a fost partenera perfectă o vreme, până ce Bart s-a îmbolnăvit atât de tare că nici ea n-a mai putut opri răul pe care şi-l făcea singur.
După ce l-a adus acasă şi l-a internat pentru dezalcoolizare, Bart a început să renunţe la alcool şi să se însănătoşească. Dar Rita se interpusese între el şi drogul lui. Ea nu-şi mai îndeplinea rolul de a-l linişti şi a pune lucrurile în ordine, iar el se simţea ofensat de aparenta ei trădare, dar şi de faptul că părea să fie atât de puternică, pe când el era slab şi neajutorat.
Oricât de proşti cârpaci am fi în ale vieţii, fiecare simte nevoia să deţină singur controlul propriei existenţe. Când cineva ne ajută, ne irită puterea şi superioritatea acelei persoane implicate în ajutorul dat. In plus, ca să fie atras sexual de partenera sa, un bărbat trebuie să se simtă mai puternic decât ea. In cazul nostru, ajutorul pe care i l-a dat Rita lui Bart, internându-l în spital, n-a făcut decât să evidenţieze gravitatea bolii, iar gestul ei, profund afectuos de altfel, a subminat astfel, chiar şi temporar, atracţia lui sexuală faţă de ea. Pe lângă acest aspect emoţional, mai există şi un factor fiziologic relevant, care trebuie luat în consideraţie. Când un bărbat abuzează de alcool şi droguri, curn făcea Bart, şi le întrerupe apoi, e nevoie de un an şi ceva până ce metabolismul lui revine la normal, devenind capabil să aibă o reacţie sexuală normală, în absenţa drogului din organism. In toată această perioadă de reacomodare, cuplul poate avea mari dificultăţi în înţelegerea şi acceptarea lipsei de interes şi/sau inabilităţii bărbatului de a-şi maifesta sexualitatea.
Se poate întâmpla şi invers. Fostul alcoolic recent însănătoşit şi abstinent poate dezvolta un impuls sexual puternic, datorat probabil unui dezechilibru hormonal. Sau la fel de bine, motivul poate fi psihologic. După cum spunea un tânăr la câteva săptămâni de abstinenţă de alcool şi droguri, „sexul e singurul mod în care mă pot droga acum". Sexul poate fi un substitut al drogului, care să atenueze anxietatea tipică primei faze a abstinenţei.
Recuperarea celor dependenţi şi co-dependenţi este un proces extrem de complex şi delicat pentru un cuplu. E posibil ca relaţia lui Bart cu Rita să supravieţuiască acestei tranziţii, deşi ceea ce i-a unit iniţial au fost tocmai bolile lor: alcoolismul şi co-alcoolismul. Dar, pentru a rămâne împreună în absenţa dependenţei active, cei doi trebuie să meargă - o vreme - fiecare pe drumul lui, şi să se concentreze asupra propriului proces de însănătoşire. Fiecare în parte trebuie să analizeze şi să accepte eul acela pe care au căutat, iubindu-se unul pe altul şi dansând unul cu altul, să-l evite.
Greg: 38 de ani; abstinent de paisprezece ani, participă la programul Toxicomanii Anonimi; căsătorit, cu doi copii; activează în calitate de consilier pentru tinerii consumatori de droguri

- Ne-am cunoscut într-o zi, în parc. Ea citea un ziar clandestin, iar eu încercam să-mi găsesc un loc sub soare. Era vară, o sâmbătă după-amiază toridă şi calmă.
Aveam 22 de ani şi mă lăsasem de facultate după primul an, dar strigam în gura mare că o s-o reiau cât de curând, ca să-i conving pe ai mei să-mi trimită bani în continuare. Le era imposibil să renunţe la visul lor de a mă vedea licenţiat şi profesând o meserie, aşa că au fost garanţii mei financiari o groază de timp.
Alana era cam grasă, avea 20-25 kg peste greutatea normală, ceea ce însemna că nu constituia o ameninţare pentru mine. Nefiind perfectă, nu conta dacă mă respingea. Am început conversaţia cu ea întrebând-o ce citeşte; a fost uşor chiar de la început. Râdea tot timpul şi asta m-a făcut să mă simt bine, ca şi cum aş fi fost un tip încântător, foarte amuzant. Mi-a povestit despre Mississippi şi Alabama, despre marşurile lui Martin Luther King şi cum a participat la ele, despre ce a simţit lucrând cu oamenii aceia care voiau să schimbe lumea.
Până atunci nu mă interesase nimic în mod special, decât cum să mă distrez mai bine. Motto-ul meu era: "Drogheză-te şi treci neobservat", dar o făceam mult mai bine pe prima decât pe a doua. Alana era plină de viaţă. Spunea că îi place la nebunie acum, că s-a întors în California, dar că uneori crede că n-are dreptul să se simtă mulţumită când atâţia oameni suferă în ţara asta.
Am stat câteva ore în parc în ziua aceea, rătăcind fără nici un scop şi pălăvrăgind despre noi. în cele din urmă, ne-am îndreptat spre casă, pe care o împărţeam cu alţii, ca să ne drogăm, dar când am ajuns, ei i se făcuse foame. A început să mănânce şi să facă ordine în bucătărie, în timp ce eu mă îndopam cu droguri în sufragerie. Pusese muzică, şi-mi aduc aminte că a venit cu o cană de unt de alune, biscuiţi şi un cuţit şi s-a aşezat „în sufletul meu" cum se spune. Ne-am pus pe râs şi am râs până n-am mai putut. Cred că în ziua aceea amândoi am lăsat să se vadă că suntem dependenţi, mai limpede decât am făcut-o vreodată după aceea. Nu ne-am scuzat nici unul, ne-am comportat ca atare. Am făcut amândoi ce ne-a trecut prin cap, acum că fiecare găsise pe cineva care să nu-i facă viaţa amară din cauza viciului pe care-l avea. Fără să vorbim despre asta, am ştiut de la bun început că o să ne înţelegem bine amândoi.
Ne-am distrat de multe ori după aceea, dar nu cred să mai fi trăit vreodată sentimentul acela de comunicare totală, când amândoi lăsasem garda jos fără frică. Persoanele dependente stau mai tot timpul în defensivă.
Mi-aduc aminte că ne certam mereu cum că n-aş putea să fac dragoste cu ea dacă nu mă drogăm înainte. Era sigură că îmi trezea repulsia fiind aşa grasă. Când mă îndopam cu droguri înainte să facem dragoste, era sigură că mă vedeam obligat s-o fac, numai ca s-o suport pe ea. In realitate, trebuia să mă droghez ca să fiu în stare să fac dragoste cu cineva, oricine ar fi fost acea persoană. Nici unul dintre noi nu avea o părere prea bună despre sine. Pentru mine era uşor să mă ascund în spatele dependenţei ei pentru că la ea, excesul de kilograme dovedea clar că există o problemă. Lipsa mea de motivaţie şi înfundătura în care intrase viaţa mea nu săreau în ochi ca surplusul ei de kilograme, care o însoţea peste tot. Deci, asta făceam, ne certam, ea zicând că n-aş putea s-o iubesc cu adevărat pentru

că e supraponderală. Mă făcea să-i spun că nu contează cum arată, important era eul ei interior şi atunci era linişte o vreme.
Spunea că mănâncă pentru că era nefericită. Iar eu îi spuneam că mă droghez pentru că nu sunt în stare s-o fac fericită. In felul ăsta bolnăvicios de a vedea lucrurile, ne potriveam perfect. Fiecare găseam o scuză pentru ceea ce făceam.
Cu toate astea, însă, ne prefăceam că nu avem probleme cu adevărat. La urma urmei, erau atâţia oameni graşi şi atâţia drogaţi pe lume. Aşa că ignoram, pur şi simplu, întreaga problemă.
Eu am fost arestat, apoi, pentru deţinere ilegală de droguri. Am stat zece zile în închisoare, iar părinţii mei mi-au adus un avocat zelos, care m-a înscris la un program de recuperare, ca alternativă la o detenţie de mai lungă durată. în timpul celor zece zile cât am fost închis, Alana s-a mutat de la mine. Am fost furios. Mă simţeam abandonat. De fapt, ne certam aproape tot timpul. Acum, când privesc înapoi, îmi dau seama că nu era uşor de trăit cu mine.
Paranoia care apare la consumatorii de droguri, indiferent dacă sunt începători sau veterani, începuse să mă afecteze şi pe mine. De asemenea, tot timpul fie eram drogat, fie simţeam nevoia să mă droghez. Alana o lua ca pe ceva personal, gândindu-se că dacă ea ar arăta mai bine, eu aş dori să fiu lângă ea mai mult, nu să mă droghez în fiecare clipă. Credea că fug de ea. Pe naiba, nu fugeam decât de mine!
Oricum, a dispărut fără urmă vreo zece luni; din cauza vreunui marş, bănuiesc. Consilierul pe care-l aveam a insistat să asist la şedinţele Toxicomanilor Anonimi. Cum trebuia să aleg între asta şi închisoare, m-am dus. Am întâlnit acolo oameni pe care-i ştiam din vedere şi, după o vreme, a început să se facă lumină în capul meu: ar fi posibil, totuşi, să am probleme cu drogurile. Oamenii aceia îşi vedeau mai departe de viaţa lor în timp ce eu mă drogăm încă în fiecare zi, de dimineaţă până noaptea. Aşa că am dat dracului şedinţele şi l-am rugat pe un tip la care mă tot gândisem dacă poate să mă ajute. A devenit sponsorul meu la Toxicomanii Anonimi, şi-l chemam de două ori pe zi, dimineaţa şi seara. Asta însemna că trebuia să schimb totul - prieteni, distracţii, absolut totul - dar am făcut-o. Acţiunea de consiliere a ajutat şi ea, căci consilierul meu ştia dinainte prin ce aveam să trec şi mă avertiza. Oricum, am reuşit, am fost în stare să mă ţin departe de droguri şi alcool.
Alana s-a întors la patru luni după ce începuse abstinenţa mea la T.A. şi jocul a reînceput. Era acelaşi joc pe care îl mai jucasem amândoi. Consilierul meu îl numea „pactizare". Era felul nostru de a ne folosi unul de celălalt şi, bineînţeles, de a ne exersa dependenţa. Ştiam că dacă intru în jocul nostru, o să mă droghez din nou. Acum nu mai suntem nici măcar prieteni. N-avea cum să meargă dacă nu mai puteam „boli" împreună.

De ce l-a atras Alana pe Greg

Greg şi Alana s-au legat puternic unul de celălalt chiar de la început. Fiecare suferea de o dependenţă care le conducea viaţa şi, din prima zi a întâlnirii lor, fiecare s-a concentrat pe dependenţa celuilalt ca să diminueze, prin comparaţie, importanţa şi forţa propriei boli. Apoi, de-a lungul relaţiei lor, când mai subtil, când mai pe faţă, îşi dădeau pe rând voie să prelungească boala, chiar dacă fiecare îşi nega propria condiţie. Este un tipar extrem de comun la cuplurile de dependenţi, indiferent dacă

folosesc substanţe chimice identice sau diferite. Ei folosesc comportamentul şi problemele celuilalt pentru a evita confruntarea cu gravitatea deteriorării propriei persoane - şi cu cât e mai gravă deteriorarea cu atât e mai mare nevoia ca partenerul să-ţi ofere distragerea, să fie cât mai bolnav, cât mai obsedat, cât mai uşor de manevrat.
în conformitate cu această dinamică, Alana i-a apărut lui Greg ca fiind plină de compasiune, dornică să sufere pentru ceva în care credea. Această trăsătură constituie întotdeauna o atracţie magnetică pentru o persoană dependentă, întrucât disponibilitatea de a suferi este o condiţie sine qua non a relaţiei cu un astfel de bolnav. Ea este garanţia că bolnavul nu va fi abandonat când lucrurile încep, ineluctabil, să se înrăutăţească. Numai după luni întregi de certuri, numai după ce Greg a fost închis, a găsit Alana forţa să-l părăsească, chiar dacă pentru scurtă durată. A revenit la el, dornică să reia relaţia lor de unde o lăsase, ca doi dependenţi activi.
Greg şi Alana ştiau cum să fie împreună doar dacă erau bolnavi. Cu toată dependenţa ei incontrolabilă de mâncare, Alana se simţea puternică şi sănătoasă, cu condiţia ca Greg să se drogheze mereu, după cum Greg considera că dependenţa lui de droguri nu era atât de gravă ca excesul ei de hrană şi greutate. Recuperarea lui Greg a evidenţiat, prin contrast, dependenţa ei, din care cauză nu s-au mai putut simţi bine unul cu celălalt. Ea ar fi trebuit să saboteze abstinenţa lui pentru a reveni, împreună, la vechiul status quo.
Erik: 42 de ani; divorţat şi recăsătorit
- Eram divorţat de un an şi jumătate când am întâlnit-o pe Sue. Un instructor de la colegiul unde antrenam echipa de fotbal m-a pus să jur că voi veni la petrecerea lui de casă nouă, şi iată-mă, într-o duminică după-amiază, singur în dormitorul lor, uitându-mă la meciul dintre Rams şi Forty Niners, în timp ce toţi ceilalţi petreceau în sufragerie.
Sue a intrat să-şi lase haina şi ne-am salutat. A plecat şi s-a întors după vreo jumătate de oră să vadă dacă mai sunt acolo. M-a tachinat că mă ascund ca un urs în bârlogul lui, iar în timpul pauzei publicitare, am schimbat câteva vorbe. A plecat din nou şi s-a întors cu un platou încărcat cu toate bunătăţile de la masă. Atunci am văzut-o, de fapt, mai bine, şi mi-am dat seama că era drăguţă. După ce s-a terminat meciul, m-am alăturat oaspeţilor, dar ea nu mai era. Am aflat că era instructor cu jumătate de normă la secţia de engleză, aşa că a doua zi am trecut pe la biroul ei şi am rugat-o să mă lase să mă revanşez pentru prânzul pe care mi-l adusese.
Zise „sigur, dacă am putea merge undeva fără televizor", şi am izbucnit amândoi în râs. Dar n-a fost chiar o glumă. Nu exagerez cu nimic când spun că sportul era totul pentru mine când am cunoscut-o pe Sue. Aşa se întâmplă cu sportul. Dacă îi dai voie, te captivează atât de tare, că nu mai ai timp pentru nimic altceva. Eu alergam în fiecare zi. Mă antrenam pentru maraton, îmi antrenam jucătorii şi îi însoţeam la meciuri, mă uitam la toate emisiunile sportive la televizor.
Dar mă simţeam singur, iar Sue era foarte atrăgătoare. Chiar de la început mi-a dat toată atenţia ori de câte ori aveam nevoie de ea, fără a interveni însă în doleanţele sau nevoile mele. Avea un băiat, Tim, de şase ani, şi mă înţelegeam bine cu el. Fostul ei soţ locuia în alt stat şi venea să-l vadă

foarte rar, aşa că ne-a fost uşor - mie şi băiatului - să ne împrietenim. Pot să afirm că Tim simţea nevoia unui bărbat lângă el.
M-am căsătorit cu Sue după un an, dar foarte curând lucrurile au început să meargă prost între noi. Se plângea că nu-i dau niciodată atenţie, nici ei, nici lui Tim, că sunt mai mereu plecat, iar când stau acasă, mă uit tot timpul la televizor. Ii replicam că n-are de făcut altceva decât să mă bată la cap, şi că ştia foarte bine când m-a întâlnit, că ăsta sunt. Dacă nu-i place, poate să plece. Eram furios pe Sue mai tot timpul, dar nu mă puteam supăra deloc pe Tim; eram conştient că certurile noastre îl îndurerează foarte tare. Deşi, pe vremea aceea n-am vrut să recunosc, Sue avea dreptate. Ii evitam şi pe ea şi pe Tim. Sportul îmi oferea ceva de făcut, subiecte de conversaţie, de meditaţie, ceva solid şi confortabil.. Crescusem într-o familie în care sportul era singurul subiect de discuţie cu tata, singurul mod în care îi puteam capta atenţia. Era aproape tot ce ştiam despre ce înseamnă să fii bărbat.
Eram pe punctul de a o rupe cu Sue, prea ne certam mult. Cu cât mă presa mai mult, cu atât o contraziceam mai mult şi îmi găseam scăparea în jogging, meciuri de tot felul, şi altele de genul acesta. Apoi s-a produs ireparabilul. într-o duminică după-amiaza, era un meci între Miami Dolphins şi Oakland Raiders; a sunat telefonul. Sue era afară cu Tim, şi-mi amintesc cât de tare m-a deranjat că a trebuit să mă întrerup, să mă ridic şi să las televizorul. La telefon era fratele meu care mi-a spus că tata făcuse un atac de cord şi murise.
M-am dus la înmormântare fără Sue. Ne certaserăm atât de tare, că am vrut să mă duc singur, şi bine am făcut. Revenirea acasă, la ai mei, mi-a schimbat viaţa. Iată-mă, prezent la înmormântarea tatălui meu, cu care nu fusesem niciodată în stare să stau de vorbă, şi pe punctul de a divorţa a doua oară, din cauză că nu ştiam cum să stabilesc o legătură nici cu soţia mea. Simţeam că-mi lipseşte ceva, şi nu înţelegeam de ce totul mi se întâmpla numai mie. Eram un tip cumsecade, munceam din greu, nu supăram pe nimeni. Mi-am plâns de milă, mie şi singurătăţii mele.
M-am întors de la înmormântare cu fratele meu mai mic. Nu se putea opri din plâns. Spunea, printre lacrimi, că acum e prea târziu, că n-a fost niciodată apropiat de tata. Acasă, toată lumea vorbea de tata, ştii cum e după înmormântare, şi oamenii îşi aminteau diverse lucruri despre tata şi sporturile lui, cât de mult le iubea, cum se uita într-una la televizor. Cumnatul meu, încercând să facă o glumă, spuse: „Ştiţi, e prima dată de când sunt în casa asta că nu merge televizorul şi el nu se uită la meci". M-am uitat la fratele meu; a început să plângă din nou; nu cu tristeţe, cu amărăciune. Brusc, mi s-au deschis ochii şi am văzut ce făcuse tata cu viaţa lui şi ce făceam eu cu a mea. Ca şi el, nu lăsam pe nimeni să se apropie de mine, să mă cunoască, să-mi vorbească. Televizorul era armura mea.
Am ieşit după fratele meu şi ne-am dus cu maşina până la lac. Am rămas mult timp acolo. Pe măsură ce-l ascultam spunându-mi cum sperase ani la rând că tata o să vadă că există, am început să mă uit la mine cu alţi ochi, să realizez cât de mult îi semănăm tatei. M-am gândit la fiul meu vitreg, Tim, cum aştepta trist, ca un căţel, să-i dedic un pic din timpul şi atenţia mea, şi cum eram prea ocupat pentru el şi mama lui.
In avion, pe drumul spre casă, m-am gândit la ce aş vrea să spună oamenii

despre mine la înmormântarea mea, şi asta m-a ajutat să văd ce aveam de făcut.
Ajuns acasă, am stat de vorbă, sincer, cu Sue, pentru prima dată în viaţa mea. Am plâns amândoi şi l-am chemat pe Tim, şi a plâns şi el. După asta, totul a fost minunat o vreme. Făceam o mulţime de lucruri împreună, mă plimbam cu bicicleta cu Tim şi mergeam la picnic-uri împreună. Ieşeam cu prietenii şi îi invitam la noi. Mi-a fost greu să mă dispensez de vechiul meu obicei, sportul, dar trebuia să renunţ dacă voiam să am vreo perspectivă. Doream din tot sufletul să fiu apropiat de cei pe care îi iubeam, nu să mor şi să las în urma mea aceleaşi sentimente ca tatăl meu.
Dar s-a dovedit a fi mai greu pentru Sue decât pentru mine. După câteva luni, mi-a spus că are de gând să se angajeze undeva cu jumătate de normă în week-end. Nu mi-a venit a crede. Sfârşitul de săptămână îl petreceam întotdeauna împreună. Era reversul medaliei: Sue fugea de mine acum! Am căzut de acord că avem nevoie de ajutor.
La şedinţele de consiliere, Sue a recunoscut că apropierea noastră o călca pe nervi, pentru că nu ştia ce să facă, cum să se poarte cu mine. Amândoi am vorbit despre dificultatea de a fi apropiat de o altă persoană. Deşi mă cicălise înainte că o ignor, acum, că-i dădeam atenţie, se simţea incomodată. Nu era obişnuită cu aşa ceva. Familia ei stătuse şi mai rău la capitolul afecţiune-atenţie. Tatăl ei, căpitan în marină, era mereu plecat, iar mama ei se simţea foarte bine aşa. Sue crescuse cu sentimentul singurătăţii, tânjind să se apropie de cineva, dar, ca şi mine, neştiind cum s-o facă.
Am urmat, câtva timp, programul de consiliere şi, la îndemnul terapeutului, ne-am înscris în asociaţia familiilor cu rude adoptate. Pe măsură ce eu şi Tim ne apropiam mai mult unul de celălalt, Sue îmi făcea greutăţi, nelăsându-mă să particip la educaţia fiului ei. Se simţea ignorată şi i se părea că pierde controlul asupra lui. Dar eu ştiam că trebuia să-mi stabilesc prerogativele în ceea ce-l privea pe Tim dacă voiam să am o relaţie adevărată cu el.
Prezenţa la şedinţele asociaţiei m-a ajutat mai mult decât orice altceva. Erau şedinţe pentru familii ca a noastră. A fost o adevărată experienţă pentru mine să-i ascult pe alţii cum povesteau despre lupta lor cu sentimentele. M-a ajutat să-i pot vorbi lui Sue despre lupta mea.
Vorbim încă şi suntem încă împreună, învăţând cum să ne apropiem unul de celălalt şi să avem încredere unul în celălalt. Nici unul din noi nu e atât de bun pe cât ar vrea, dar exersăm. Este un joc cu totul nou pentru amândoi.

De ce l-a atras Sue pe Erik

Erik, solitar în izolarea sa auto-impusă, tânjea după iubire şi afecţiune, dar nu voia să rişte o apropiere. Când Sue l-a abordat în ziua în care au făcut cunoştinţă, semnalizând tacit că-i acceptă mijloacele de evitare -obsesia faţă de sport - Erik s-a întrebat dacă nu cumva a găsit femeia ideală - cea care îl va iubi, dar îl va şi lăsa în pace. Deşi Sue s-a plâns subtil de lipsa lui de atenţie, sugerând ca întâlnirea lor să fie undeva, departe de televizor, el a-presupus, corect, că ea are marea capacitate de a tolera distanţa dintre ei. Altfel l-ar fi evitat.
în realitate, carenţa evidentă de comunicativitate socială şi incapacitatea de a se lega afectiv, dovedite de Erik, au atras-o pe Sue. Tăcerea lui i l-a făcut şi mai drag şi a asigurat-o că nu va căuta compania altor persoane,

incluzând femeile, iar asta era foarte important. Sue, ca multe alte femei care iubesc prea mult, se temea să nu fie părăsită. Mai bine să fii cu cineva care nu corespunde perfect doleanţelor tale, dar pe care n-o să-l pierzi niciodată, decât să ai pe cineva care te iubeşte şi merită să fie iubit, dar care s-ar putea să te părăsească pentru altcineva.
De asemenea, izolarea socială a lui Erik îi oferea ceva de făcut -putea să arunce o punte peste prăpastia care se întindea între el şi ceilalţi.
Putea explica în faţa lumii personalitatea şi obsesia lui, dând vina mai degrabă pe timiditate decât pe indiferenţă, pentru fuga lui din faţa oricăror contacte sociale. Mai simplu spus, el avea nevoie de ea.
Pe de altă parte, Sue se lăsa prinsă într-o situaţie care reproducea toate aspectele negative ale copilăriei ei - singurătatea, aşteptarea plină de speranţă a dragostei şi atenţiei, dezamăgirea adâncă, şi, în final, disperarea plină de furie. Pe măsură ce încerca să-l oblige pe Erik să se schimbe, comportamentul ei confirma temerile lui legate de relaţiile inter-umane şi l-a făcut să se izoleze şi mai mult.
Erik, însă, s-a schimbat profund, datorită unor evenimente dramatice din viaţa sa. Pentru a nu deveni un alter-ego al tatălui său - rece, inabordabil - şi-a manifestat dorinţa de a înfrunta căpcăunul din el: teama de apropiere. Faptul că s-a identificat atât de puternic cu micuţul Tim a fost un factor major în hotărârea de a se schimba. Dar schimbarea lui a atras după sine necesitatea schimbării celorlalţi membri ai familiei. Sue, catapultată de la ignorarea şi evitarea de către soţ la curtea asiduă şi atenţia permanentă a acestuia, a fost nevoită să privească în faţă disconfortul cauzat de atenţia pe care o primea şi după care tânjise. Le-ar fi fost uşor, lui Sue şi Erik, să se oprească în acest punct, cu masa de joc răsucită şi urmăritorul devenit urmărit, iar evitatorul - evitat. Ar fi putut, pur şi simplu, să-şi schimbe rolurile, să păstreze distanţa dintre ei şi să menţină nivelul de sprijin reciproc. Dar Sue şi Erik au avut curajul să privească în adâncul sufletului lor şi să rişte apoi, ajutaţi de terapie şi de un grup de oameni înţelegători şi empatici, să se apropie unul de celălalt ca să formeze un cuplu şi, împreună cu Tim, o familie.
Cuvintele sunt prea nesemnificative pentru a scoate în evidenţă importanţa deosebită, pentru noi toţi, a primelor întâlniri. Ca terapeut, impactul pe care-l are asupra mea un pacient nou, la prima noastră întrevedere, îmi furnizează cele mai importante informaţii pe care le primesc de la acea persoană de-a lungul tratamentului. Prin ceea ce spune şi ceea ce nu spune, prin tot ce relevă înfăţişarea fizică - poziţie, eleganţă, expresie facială, maniere şi gesturi, ton al vocii, contact vizual (sau absenţa acestui contact), atitudine, stil - primesc o multitudine de informaţii despre felul cum acţionează clientul meu în lume, mai ales în condiţii de stres. Toate concură spre a-mi forma o impresie puternică, indubitabil subiectivă, care-mi spune intuitiv cum voi lucra cu această persoană în relaţia pacient-terapeut.
Dacă eu, ca terapeut, caut conştient să evaluez felul în care noul meu client priveşte viaţa, când se întâlnesc oricare două persoane, se petrece un proces asemănător, deşi mai puţin conştient. Fiecare caută răspunsurile la întrebările pe care şi le pune despre celălalt, bazându-se pe bogăţia de informaţii transmise automat în primele clipe ale întâlnirii. Intrebările care

se pun tacit sunt, de obicei, simple: „Eşti o persoană cu care am ceva în comun?", „Voi avea vreun avantaj dacă îţi cultiv prietenia?", „Eşti amuzant?"
Dar se pun şi altfel de întrebări depinzând de cine sunt şi ce vor cele două persoane. Pentru fiecare femeie care iubeşte prea mult, în spatele întrebărilor clare, raţionale, practice, se află altele, mai ferme, întrebări la care ne străduim cu atât mai mult să răspundem cu cât provin din străfundurile fiinţei noastre.
„Ai nevoie de mine?", întreabă, în taină, femeia care iubeşte prea mult.
„Vei avea grijă de mine şi-mi vei rezolva problemele?" este întrebarea tacită din spatele vorbelor rostite de bărbatul care vrea s-o aleagă parteneră.
7. Frumoasa şi bestia
„Sunt mulţi bărbaţi - spuse Frumoasa, care sunt mult mai urâţi decât tine, iar eu, în ciuda înfăţişării tale, te prefer pe tine".
Frumoasa şi bestia
In cele două capitole anterioare, femeile au exprimat la unison aceeaşi nevoie de a fi de folos, de a ajuta bărbaţii cu care au o relaţie. Cu siguranţă, ocazia de a fi de folos acestor bărbaţi este ingredientul principal al atracţiei pe care au resimţit-o. La rândul lor, bărbaţii au mărturisit că vor să găsească pe cineva care să-i ajute, să le controleze comportamentul, să le asigure sentimentul de securitate sau să-i salveze - cineva care să fie, după expresia unuia din clienţii mei bărbaţi -„femeia în alb".
Tema femeii care-i reabilitează pe bărbaţi prin forţa iubirii ei altruiste, perfecte, atotconsimţitoare, nu este nicidecum modernă. Basmele -constituind, în felul în care o fac, cele mai importante lecţii ale culturii care le creează şi le perpetuează în timp - ne oferă, de veacuri, variaţiuni ale acestei teme. în „Frumoasa şi bestia", o tânără frumoasă şi inocentă întâlneşte un monstru respingător şi înspăimântător. Ca să-şi salveze familia de mânia lui, consimte să trăiască alături de el. După ce îl cunoaşte mai bine, reuşeşte să-şi învingă dezgustul şi chiar să-l iubească, în pofida înfăţişării sale exterioare dezgustătoare. Atunci se petrece, bineînţeles, miracolul şi chipul de monstru fioros dispare, iar el îşi reia înfăţişarea umană, de prinţ. Sub noua înfăţişare, îi este nu doar recunoscător, ci şi partener potrivit. Astfel, iubirea pentru el şi acceptarea chipului său monstruos sunt răsplătite însutit când Frumoasa îşi ia locul cuvenit lângă el pentru a duce, împreună, o viaţă binecuvântată.
Ca orice basm care a înfruntat secolele, fiind povestit şi repovestit, „Frumoasa şi bestia" este întruchiparea unui adevăr spiritual profund în contextul unei poveşti eterne. Adevărurile spirituale sunt greu de înţeles şi chiar mai greu de pus în aplicare, pentru că de multe ori ele contravin valorilor contemporane. La fel, există tendinţa de a se da o anume interpretare basmului, care reconsolidează o prejudecată culturală. în aceste condiţii, se trece uşor cu vederea peste semnificaţia lui profundă. Vom analiza în alt capitol lecţia de profundă spiritualitate pe care ne-o oferă „Frumoasa şi bestia". Dar mai întâi, să aruncăm o privire la prejudecata culturală pe care basmul pare s-o evidenţieze, şi anume că o femeie poate schimba un bărbat dacă îl iubeşte îndeajuns.
Această credinţă, atât de puternică şi perseverentă, pătrunde până în

străfundurile psihicului individual şi colectiv. Se reflectă insistent în vorbirea şi comportamentul cotidian afirmaţia culturală tacită că putem îndrepta pe cineva prin forţa dragostei noastre şi că, dacă suntem femei, e chiar datoria noastră să o facem. Când persoana la care ţinem nu acţionează şi nu simte cum vrem noi, căutăm cu tot dinadinsul posibilităţile de a schimba comportamentul sau mentalitatea acelei persoane, cu binecuvântarea celorlalţi, de obicei, care ne sfătuiesc şi ne încurajează efortul („Ai încercat şi...?"). Sugestiile pot fi pe cât de contradictorii pe atât de numeroase, dar sunt puţini prieteni sau rude care se pot abţine să nu le ofere. Toţi vor să te ajute. Chiar mass media se prinde în joc şi reflectă acest sistem de idei preconcepute, consolidându-l şi perpetuându-l prin impactul pe care îl are, şi delegând femeia să-l pună în aplicare. De exemplu, revistele pentru femei, şi chiar publicaţiile de interes general, au mereu articole de genul „cum să-ţi ajuţi bărbatul să devină...", în timp ce articolele corespunzătoare „cum să-ţi ajuţi partenera să devină..." sunt practic, inexistente, în publicaţiile pentru bărbaţi.
Iar noi, femeile, cumpărăm revistele şi încercăm să le urmăm sfaturile, sperând să-l putem ajuta pe bărbatul prezent în viaţa noastră să se schimbe conform dorinţelor şi nevoilor noastre.
De ce ne atrage pe noi, femeile, ideea de a schimba persoana nefericită, bolnavă de lângă noi, într-un partener perfect? De ce este acest concept atât de tentant în pofida încercărilor la care ne supune?
Pentru unele, răspunsul e limpede: morala iudeo-creştină cuprinde porunca de a-i ajuta pe cei mai puţin norocoşi decât noi. Suntem învăţate că avem datoria să răspundem cu compasiune şi generozitate celor aflaţi în nevoie. Să nu judecăm, să ajutăm; asta pare a fi obligaţia noastră morală.
Din nefericire, aceste motive pline de virtute explică indubitabil şi integral comportamentul milioanelor de femei care decid să-şi ia ca parteneri bărbaţi violenţi, indiferenţi, abuzivi, cu carenţe afective, dependenţi, sau altfel spus, incapabili de iubire şi atenţie. Femeile care iubesc prea mult fac această alegere din nevoia compulsivă de a-i controla pe cei dragi, nevoie care îşi are originea în copilărie, când fetiţele au trăit deseori emoţii copleşitoare ca teama, furia, tensiunea insuportabilă, vinovăţia, ruşinea, mila faţă de sine şi faţă de alţii. Copilul care creşte într-un asemenea mediu va fi distrus de aceste emoţii până într-atât, încât va deveni incapabil să acţioneze dacă nu găseşte modalităţi de auto-apărare. Instrumentele sale de auto-apărare vor include, întotdeauna, un puternic mecanism de protecţie - negarea - şi o motivaţie subconştientă la fel de puternică - controlul. Fiecare din noi foloseşte inconştient întreaga viaţă diverse mecanisme de apărare ca negarea, uneori din cauza unor fleacuri, alteori din cauza unor probleme sau evenimente majore. In caz contrar, am fi nevoite să ne întrebăm cine suntem şi ce gândim şi am avea astfel sentimentul că nu ne potrivim nici imaginii idealizate despre noi înşine, nici circumstanţelor în care ne aflăm. Mecanismul negării este folositor în special pentru ignorarea informaţiei pe care nu vrem s-o conştientizăm. De exemplu, a nu observa (a nega) cât de mare s-a făcut copilul poate fi o modalitate de evitare a sentimentelor cauzate de plecarea copilului de acasă. A nu vedea şi simţi (a nega) excesul de greutate pe care ţi-l arată

oglinda şi hainele devenite prea strâmte reprezintă permisiunea de a ne afunda în continuare în plăcerea de a mânca.
Negarea poate fi definită ca refuz de a accepta realitatea la două niveluri: la nivelul a ceea ce se întâmplă de fapt şi la nivelul sentimentelor. Să analizăm cum pregăteşte atitudinea de negare o fetiţă să se transforme într-o femeie care iubeşte prea mult. Copil fiind, ea poate avea, de exemplu, un părinte care lipseşte nopţile de acasă din cauza unei legături extraconjugale. Spunându-şi, sau spunându-i-se de către ceilalţi membri ai familiei, că tata este „ocupat cu munca", ea neagă că există probleme între părinţii ei, sau că se întâmplă ceva anormal. Asta o împiedică să se teamă pentru confortul ei sau pentru stabilitatea familiei. Ea îşi spune că tata munceşte din greu, ceea ce provoacă mai degrabă compasiunea, decât mânia şi teama care ar fi resimţite dacă ar înfrunta realitatea. Astfel, ea neagă, în acelaşi timp, realitatea şi propriile sentimente despre această realitate, şi creează o lume imaginară în care trăieşte confortabil. Exerciţiul o ajută, în felul acesta, să-şi dezvolte capacitatea de auto-apărare împotriva suferinţei, dar, în acelaşi timp îşi pierde capacitatea de a alege liber. Negarea practicată astfel operează automat, nestânjenită.
In familiile cu probleme, membrii ei împărtăşesc întotdeauna capacitatea de a nega realitatea. Nu contează cât de grave sunt problemele, familia nu devine disfuncţională decât dacă intră în funcţiune negarea. Şi dacă vreunul din membrii familiei încearcă, cumva, să destrame negarea descriind, de exemplu, situaţia familiei în termeni exacţi, restul familiei va opune o rezistenţă puternică. Ridiculizarea e adeseori folosită pentru a aduce la ordine persoana ieşită din rând, sau, dacă asta nu are efect, renegatul va fi exclus din cercul acceptării, afecţiunii sau activităţilor.
Nici una din persoanele care folosesc mecanismul defensiv nu alege conştient să intre în dezacord cu realitatea, să poarte ochelari de cal ca să nu perceapă cu acurateţe faptele şi spusele celorlalţi. Nici una din persoanele la care acţionează negarea nu decide să-şi reprime sentimentele. Asta „se întâmplă de la sine" întrucât în efortul de a se proteja împotriva conflictelor, responsabilităţilor şi temerilor copleşitoare, eul anihilează informaţia şi percepţiile incomode.
O fetiţă ai cărei părinţi se ceartă deseori invită o prietenă să doarmă la ea. Noaptea, târziu, fetele sunt trezite din somn de ţipetele părinţilor care se ceartă. Prietena şopteşte: „Da' ştiu că fac gălăgie părinţii tăi. De ce ţipă aşa?"
Fiica stânjenită, care a asistat, trează, la multe asemenea incidente, răspunde vag „Nu ştiu", şi rămâne tăcută, în agonia conştiinţei ei, în timp ce strigătele continuă să se audă. Micuţa invitată habar nu are de ce prietena ei începe s-o evite curând după aceea.
Invitata e ocolită deoarece a fost martora unui secret de familie şi i-ar aminti astfel, permanent, prietenei sale de ceea ce ea se străduie să nege. Incidente stânjenitoare ca acela al certurilor dintre părinţi sunt atât de dureroase pentru fetiţă că ea se simte mai bine negând adevărul şi cu atât mai asiduu va evita pe oricine sau orice ameninţă să-i dărâme sistemul defensiv împotriva suferinţei. Refuză să retrăiască stânjeneala, teama, furia, neputinţa, panica, disperarea, ruşinea, resentimentele şi dezgustul. Dar pentru că aceste emoţii puternice şi conflictuale sunt adversarii cu care ar trebui să lupte dacă s-ar lăsa cuprinsă de ele, preferă să devină

total insensibilă. De aici provine nevoia ei de a controla oamenii şi evenimentele din viaţa ei. Controlând ce se întâmplă în jurul ei, îşi poate crea sentimentul de securitate. Fără şocuri, fără surprize, fără sentimente.
Orice persoană, aflată într-o situaţie incomodă, caută, în măsura posibilului, s-o stăpânească. Această reacţie firească devine exacerbată la membrii unei familii dezorganizate din cauza suferinţei. Amintiţi-vă povestea Lisei, când părinţii făceau presiuni asupra ei să-şi îmbunătăţească rezultatele şcolare: exista speranţa, realistă de altfel, că ea ar putea obţine note mai mari, dar şansele ca mama ei să pună capăt alcoolismului erau aproape inexistente; astfel că, în loc să înfrunte implicaţiile devastatoare ale alcoolismului mamei, familia a ales convingerea că viaţa lor ar fi mai bună dacă şi când Lisa va lua note mai bune.
Lisa, amintiţi-vă, căuta şi ea să îmbunătăţească (controleze) situaţia străduindu-se „să fie mai bună". Comportamentul ei altruist nu reprezenta nici pe departe expresia fericirii ei de a trăi în acea familie sau de a trăi, în general. Ba dimpotrivă. Fiecare activitate casnică pe care o făcea din proprie iniţiativă reprezenta o încercare disperată de a corecta circumstanţele insuportabile, pentru care copilul-Lisa se simţea responsabilă.
Copiii poartă, inevitabil, povara vinovăţiei şi blamului pentru problemele grave care le afectează familia. Motivul este că, datorită omnipotenţei imaginaţiei lor, cred că ei sunt cauza neînţelegerilor familiale dar şi că au puterea să le schimbe, în bine sau în rău. Ca Lisa, mulţi copii nefericiţi sunt învinovăţiţi de părinţi sau rude pentru probleme asupra cărora nu au nici un control. Dar chiar şi fără blamul verbal al membrilor familiei, copilul îşi asumă o mare parte din responsabilitatea pentru necazurile lor.
Nu e uşor să considerăm că acest comportament altruist de „a fi bun", alături de eforturile de a fi de folos sunt, de fapt, încercări de a controla oamenii şi situaţiile fără a avea o motivaţie altruistă. Am văzut această dinamică simbolizată, simplu şi succint, de un semn afişat pe uşa unei agenţii unde am lucrat odată. Era un cerc tăiat în două, partea superioară reprezentând un răsărit de soare - strălucitor şi puternic colorat - partea inferioară fiind colorată în negru. Pe afiş scria: „Ajutorul este partea însorită a controlului". Propoziţia era menită să ne amintească nouă, consilierilor, dar şi clienţilor noştri, să analizăm întotdeauna motivele care se ascund în spatele nevoii de a-i schimba pe oameni.
Când efortul de a fi de folos vine de la persoane provenite din medii familiale nefericite sau care au, în prezent, o relaţie stresantă, ar trebui să suspectăm nevoia de control. Când facem pentru altul ce ar putea să facă singur, când îi planificăm activităţile zilnice sau viitoare, când îndemnăm, sfătuim, reamintim, avertizăm sau încercăm să convingem un adult, când ne e greu să-l vedem confruntat cu consecinţele acţiunilor lui şi căutăm fie să-i schimbăm acţiunile, fie să înlăturăm consecinţele -exact asta facem: controlăm. Nutrim speranţa că dacă putem să deţinem controlul asupra partenerului nostru, atunci vom reuşi să ne ţinem în frâu şi sentimentele. Bineînţeles, cu cât mai asiduu încercăm să-l controlăm, cu atât mai mult eşuăm. Dar nu ne putem opri.
Femeia care are obiceiul să nege şi să controleze este atrasă de situaţiile

care necesită aceste caracteristici. Ţinând-o departe de realitatea situaţiei şi de sentimentele cauzate de ea, negarea o va conduce drept spre relaţiile încărcate de dificultăţi. Ca urmare, ea va face uz de toate capacităţile ei de a ajuta (adică de a controla), pentru a face situaţia tolerabilă, în timp ce va nega gravitatea realităţii. Negarea alimentează nevoia de control, iar eşecul inevitabil al controlului alimentează nevoia de a nega.
Cazurile de mai jos ilustrează această dinamică. Femeile respective au reuşit, datorită terapiei, să pătrundă semnificaţiile adânci ale comportamentului lor şi, atunci când natura problemelor era asemănătoare, să se implice în alte grupuri de sprijin. Ele au fost capabile să recunoască adevărata semnificaţie a ajutorului lor - încercarea, inconştient motivată, de a nega suferinţa controlându-i pe cei dragi. Intensitatea dorinţei acestor femei de a fi de folos partenerului constituie dovada că era mai mult o nevoie decât o decizie.
Connie: 32 de ani; divorţată, are un băiat în vârstă de 11 de ani
- înainte de programul terapeutic, nu-mi aminteam nici măcar un motiv pentru care să se certe părinţii mei. Tot ce îmi puteam aminti este că se certau tot timpul. în fiecare zi, la fiecare masă, aproape în fiecare clipă. Se criticau unul pe altul, se contraziceau unul pe altul, se insultau unul pe altul, iar eu şi fratele meu eram spectatori. Tata stătea la birou, sau ştiu eu pe unde, cât putea, dar mai devreme sau mai târziu, trebuia să ajungă acasă, şi atunci o luau de la capăt. Rolul meu în toată această poveste era, mai întâi, să pretind că nu se întâmplă nimic, şi apoi să încerc să le atrag atenţia, pe rând sau deodată, cu tot felul de prostii. Imi aruncam capul pe spate şi le trăgeam un zâmbet de zile mari sau spuneam o glumă sau orice altă prostie care-mi trecea prin cap, ca să le captez atenţia. De fapt, în adâncul sufletului meu eram speriată de moarte, dar teama nu mă împiedica să-mi joc rolul cu măiestrie. Făceam, deci, pe clovnul şi glumeam, şi pentru că mă pricepeam, am ajuns curând s-o fac cu normă întreagă. Exersam atât de mult în familie, că, nu după multă vreme am început să joc acest rol peste tot. îmi şlefuiam interpretarea. In esenţă, totul s-a redus la asta: când se întâmpla ceva rău, nu-i dădeam atenţie şi încercam să ascund realitatea. Această propoziţie încapsulează, în esenţă, tot ce s-a întâmplat cu mariajul meu.
L-am întâlnit pe Kenneth pe când aveam 20 de ani, la piscina din locuinţa mea. Era foarte bronzat şi arăta nemaipomenit cu bronzul acela de la surfing. Faptul că interesul lui faţă de mine a fost atât de mare încât a vrut să se mute la mine curând după ce am făcut cunoştinţă, m-a făcut să cred că aveam un viitor împreună. De asemenea, fiind destul de vesel, ca şi mine, m-am gândit că aveam toate atuurile pentru a fi fericiţi.
Kenneth era cam indecis, cam confuz în legătură cu cariera lui, cu ceea ce vroia să facă în viaţă, iar eu l-am încurajat cât am putut. Eram sigură că îl ajut să progreseze dacă-l ghidez şi-i dau sprijinul de care avea nevoie. Practic, eu am luat toate deciziile care priveau cuplul nostru, chiar de la început, şi totuşi el făcea, cumva, tot cum vroia. Mă simţeam puternică, iar el ştia că se poate rezema de umărul meu. Era exact ce ne doream fiecare, bănuiesc.
Locuiam împreună de trei sau patru luni, când a trecut pe la noi o fostă

prietenă de-a lui de la serviciu. A fost surprinsă când a auzit că locuiesc cu Kenneth. Mi-a spus că el nu menţionase vreodată că are o prietenă, chiar dacă se văd de două-trei ori pe săptămână la lucru. Toate astea au ieşit la iveală când ea a dat din colţ în colţ încercând să se scuze că l-a vizitat. Ei bine, asta m-a derutat un pic şi l-am întrebat pe Kenneth ce se întâmplă. El a zis că nu crezuse că e un lucru important pentru ea. Imi amintesc şi acum cât mi-a fost de teamă şi cât am suferit în momentul acela. Dar numai pentru o clipă. Am alungat sentimentul acela şi am devenit foarte raţională. Aveam doar două posibilităţi: fie să mă cert cu Kenneth, fie să dau uitării incidentul şi să nu-l las pe Kenneth să vadă lucrurile decât din perspectiva mea. Am ales-o pe ultima, m-am predat şi am făcut o glumă despre tot ce se întâmplase. Mi-am promis să nu mă cert niciodată, niciodată, ca părinţii mei. De fapt, gândul de a mă enerva îmi producea efectiv greaţă. Pentru că în copilărie fusesem atât de preocupată să-i amuz pe toţi şi nu îndrăznisem să am vreun sentiment mai puternic, acum sentimentele mă speriau şi-mi stricau echilibrul. In plus, îmi plăcea să am linişte în casă, aşa că am acceptat explicaţia lui Kenneth şi am îngropat cât mai adânc îndoielile despre sinceritatea legăturii noastre. Ne-am căsătorit câteva luni mai târziu.

Au trecut rapid doisprezece ani, când, într-o zi, la sugestia unei prietene de la serviciu, m-am trezit în cabinetul unui terapeut. Credeam că deţin încă integral controlul asupra vieţii mele, dar prietena mea îmi spusese că e îngrijorată din pricina mea şi insistase să cer ajutorul unui terapeut.

Fusesem căsătorită cu Kenneth toţi acei doisprezece ani şi avusesem impresia că suntem fericiţi, acum, însă, la sugestia mea, ne despărţisem. Terapeuta a vrut să ştie de ce. Ce mergea prost? I-am povestit despre o grămadă de lucruri, menţionând, în toiul divagaţiilor mele, că pleca de acasă seara, la început o dată sau de două ori pe săptămână, apoi de trei-patru ori, iar în ultimii cinci ani, şase ani, în şase din cele şapte nopţi ale săptămânii. In cele din urmă, i-am spus lui Kenneth că mi se pare că doreşte să fie în altă parte, aşa că ar face mai bine să se mute.

Terapeuta m-a întrebat dacă ştiu unde îşi petrecea nopţile şi i-am spus că nu, nu-l întrebasem niciodată. Mi-aduc aminte cât de uimită a fost. „Toate nopţile acelea, în toţi aceşti ani, şi tu nu l-ai întrebat nimic? Am răspuns că nu, nimic, m-am gândit că oamenii căsătoriţi trebuie să-şi acorde o oarecare libertate. Ce am făcut totuşi a fost să-l sfătuiesc să petreacă mai mult timp cu fiul nostru, Thad. Era întotdeauna de acord cu mine, dar seara îşi lua din nou zborul, revenind, destul de rar în câte o duminică, pe care şi-o petrecea alături de noi. Hotărâsem să-l privesc ca pe o persoană nu prea inteligentă, care avea nevoie de toate lecţiile alea nesfârşite pe care i le dădeam ca să-l menţin pe linia de plutire ca tată, cel puţin. N-am vrut niciodată să recunosc că făcea exact ce vroia el să facă şi că mi-era cu neputinţă să-l schimb. De fapt, în decursul anilor, lucrurile s-au înrăutăţit tot mai mult, în pofida încercărilor mele de a mă purta perfect. La acea primă şedinţă, terapeuta m-a întrebat ce credeam că face în nopţile în care lipsea. M-am enervat. Refuzam, pur şi simplu, să mă gândesc la asta, pentru că, dacă nu mă gândeam, nu sufeream.

Acum ştiu că Kenneth era incapabil să aibă o relaţie cu o singură femeie, deşi îi plăcea siguranţa pe care i-o dădea o relaţie permanentă, îmi dăduse

o mie şi unul de indicii despre acest comportament al lui, şi înainte, şi după căsătorie: la picnicuri unde dispărea ore întregi, sau la petreceri, unde începea să vorbească cu o femeie şi apoi pleca cu ea. Fără măcar să mă gândesc la ce e de făcut în situaţiile acelea, apelam la şarmul meu pentru a abate atenţia oamenilor de la ceea ce se întâmpla şi pentru a le arăta ce persoană de treabă sunt eu... şi poate pentru a demonstra că meritam să fiu iubită, că nu eram o tipă de care prietenul sau soţul dorea să scape când putea.
Mi-a trebuit mult timp la terapeut să-mi aduc aminte că mariajul părinţilor mei suferise tot din cauza altor femei. Se certau pentru că tata lipsea de acasă, iar mama, fără s-o spună pe şleau, făcea aluzii la faptul că tata o înşela şi apoi îi reproşa că ne neglijează pe toţi. Am crezut că ea l-a gonit şi am hotărât să nu mă port niciodată ca ea. Aşa că am ţinut totul în mine şi m-am străduit să zâmbesc. Asta m-a adus la terapeut. Eram tot zâmbitoare şi radioasă şi a doua zi după ce fiul meu, în vârstă de nouă ani, a încercat să se sinucidă. Am „uitat" întâmplarea la fel de repede cum uiţi o glumă, şi asta a alarmat-o pe prietena cu care lucram. Ţinusem atâta timp la credinţa fermecată că lucrurile se vor termina cu bine dacă sunt drăguţă şi nu mă supăr niciodată...
Şi faptul că l-am considerat pe Kenneth mai puţin inteligent mi-a fost de folos. Simţeam nevoia să-i dau lecţii şi să încerc să-i organizez viaţa, asta fiind probabil pentru el un preţ mic pentru avantajul de a avea pe cineva care să-i gătească şi să-i spele, deşi el făcea exact ce voia şi nici nu-l întreba nimeni nimic.
Dimensiunea atitudinii mele de negare a realităţii era atât de mare, că mi-era imposibil să renunţ la ea fără ajutor. Fiul meu era extrem de nefericit, dar nu voiam să-l las s-o arate. Am încercat să-l conving că e fericit, am făcut glume pe socoteala acestui fapt, care l-au făcut, probabil, să se simtă şi mai nefericit. Refuzam de asemenea să admit că merge ceva prost, când eram în prezenţa cunoştinţelor sau a prietenilor. Kenneth nu mai stătea cu noi de şase luni şi nu spusesem încă nimănui de despărţirea noastră, ceea ce făcea lucrurile şi mai greu de suportat pentru fiul meu. Era nevoit să ţină totul secret şi să-şi ascundă, în plus, suferinţa. Nu voiam să afle nimeni şi nu-l lăsam nici pe el să vorbească cu cineva despre asta. N-am vrut să văd că dorea cu disperare să scape de acest secret. Terapeuta m-a obligat să încep să spun oamenilor că mariajul meu perfect se terminase. Mi-a fost îngrozitor de greu să recunosc asta. Cred că încercarea de sinucidere a fiului meu a fost felul lui de a spune: „Hei, oameni buni! Ceva nu merge!"
Acum suntem mai bine. Eu şi Thad urmăm, împreună şi separat, programul de terapie şi învăţăm cum să vorbim unul cu celălalt şi să ne conştientizăm sentimentele. Terapeuta a instituit o regulă: n-am voie să fac glume despre ceea ce se întâmplă în timpul şedinţei. Mi-e greu să renunţ la defensivă şi să conştientizez ce simt când fac aşa, dar acum reuşesc. Când mă întâlnesc cu câte un bărbat, îmi trece prin minte, uneori, gândul că bărbatul acela ar avea nevoie de mine să-i îndrept, pe ici, pe colo, viaţa, dar acum ştiu că nu trebuie să mă las în voia acelui gând. Amintiri fugare ale acelui îndemn bolnăvicios de „a ajuta" sunt singurele breşe permise acum de terapie. Mă simt mai bine acum, râzând de comportamentul meu bolnăvicios, decât înainte, când râdeam ca să ascund în străfundul

sufletului tot ce era rău.
Connie a folosit mai întâi umorul pentru a distrage atenţia - a ei şi părinţilor ei - de la realitatea ameninţătoare a relaţiei lor instabile. Folosindu-şi farmecul şi inteligenţa, le atrăgea atenţia asupra ei şi astfel, cearta înceta, cel puţin pentru o vreme. De fiecare dată când se întâmpla aşa, ea interpreta rolul liantului care-i ţinea laolaltă pe cei doi combatanţi, cu toate responsabilităţile care decurgeau de aici. Aceste interacţiuni au dat naştere nevoii ei de a-i controla pe ceilalţi, ca să se poată simţi în siguranţă şi şi-a exercitat controlul distrăgând atenţia prin umor. A învăţat să fie extrem de sensibilă la semnele de mânie şi ostilitate manifestate de cei din jurul ei şi să le evite fie cu o plecare bine cronometrată, fie cu distragerea atenţiei printr-un zâmbet dezarmant.
Avea un dublu motiv pentru a-şi nega sentimentele: primul, gândul despărţirii potenţiale a părinţilor ei era prea înspăimântător şi insuportabil; al doilea, orice sentiment ar fi trăit, n-ar fi fost decât o piedică în calea perfecţiunii spectacolului pe care îl dădea. A ajuns să-şi nege automat sentimentele, după cum, tot automat, căuta să-i manipuleze şi să-i controleze pe cei din jurul ei. Efervescenţa ei găunoasă îndepărta, neîndoielnic, multe persoane, dar alţii, cum era Kenneth, care nu aveau de gând să stabilească o relaţie altfel decât la nivel superficial, erau atraşi de stilul ei.
Faptul că ea a putut trăi ani de zile cu un bărbat care dispărea cu orele, apoi a început să lipsească nopţile, fără să-l întrebe ce face sau unde îşi petrece timpul, ne dă măsura capacităţii ei extraordinare de negare, dar şi a imensei temeri din spatele ei. Connie nu voia să ştie; nu voia să se certe sau să înfrunte pe cineva, şi mai ales nu voia să trăiască teroarea copilăriei: aceea că din cauza disensiunilor, întreaga ei lume se va sfărâma în bucăţi.
A fost foarte greu s-o fac pe Connie să se angajeze într-un proces terapeutic care îi cerea să abandoneze principala sa armă defensivă -umorul. A fost ca şi cum i-ar fi cerut cineva să înceteze să mai respire; într-o anumită etapă a terapiei, era sigură că nu va supravieţui fără umor. Ruga disperată a fiului ei de a începe amândoi să înfrunte realitatea dureroasă n-a penetrat sistemul ei solid de apărare. Era atât de departe de realitate, că se apropiase foarte mult de limita nebuniei. Mult timp la şedinţele de terapie a insistat să vorbească numai despre problemele lui Thad, negând că ea ar avea vreuna. întotdeauna „cea puternică", n-avea de gând să renunţe la acea poziţie fără luptă. Dar încetul cu încetul, pe măsură ce devenea tot mai dispusă să trăiască panica ce ieşea la suprafaţă când nu apela la umor, a început să se simtă în siguranţă. Connie a învăţat că deţine, ca adult, mecanisme de înfruntare a realităţii mult mai sănătoase decât cele pe care le folosise din copilărie. A început să pună întrebări, să înfrunte realitatea, să dea glas eului ei şi să-şi facă cunoscute dorinţele. A învăţat să fie mai sinceră decât fusese ani de zile cu ea însăşi şi cu ceilalţi. Şi a reuşit în cele din urmă să-şi redirecţioneze umorul care include acum şi râsul sănătos de ea însăşi.
Pam: 36 de ani; divorţată de două ori, mamă a doi băieţi adolescenţi
- Am crescut într-o familie tensionată, nefericită. Tata a părăsit-o pe mama înainte de a mă naşte eu, iar mama a devenit ceea ce eu numesc

„părintele unic" original. Nici unul din copiii pe care îi ştiam nu aveau părinţi divorţaţi, şi locuind unde locuiam, într-un oraş de clasă mijlocie, prin anii '50, eram privite ca nişte ciudăţenii ce eram.
Eram foarte conştiincioasă la şcoală, şi fiind un copil drăguţ, profesorii mă simpatizau. Asta m-a ajutat enorm. Aveam succes la şcoală, cel puţin. Am devenit super-conştiincioasă, am obţinut numai note maxime în toate clasele primare. Ulterior, însă, tensiunea emoţională s-a acumulat atât de mult, că în gimnaziu n-am mai reuşit să mă concentrez deloc, notele mele au început să scadă, deşi n-am avut niciodată curajul să mă duc la şcoală nepregătită. Aveam mereu sentimentul că o dezamăgesc pe mama şi mi-era teamă să n-o fac de râs.
Mama, care era secretară, muncea din greu ca să ne întreţină, şi realizez acum că era extenuată mai tot timpul. Avea o doză mare de orgoliu şi un profund sentiment de jenă pentru că era divorţată, bănuiesc. Se simţea stânjenită când veneau copii la noi acasă. Eram săraci, de-abia reuşeam să ne descurcăm, dar resimţeam această nevoie fantastică de a menţine aparenţele. N-ar fi fost greu s-o facem, dacă n-ar fi văzut nimeni cum locuim, căci casa noastră nu era deloc o casă primitoare, ca să nu spun decât atât. Când prietenele mă rugau să petrec noaptea la ele, mama îmi spunea: „Ele nu te vor pe tine." Făcea asta în parte pentru că nu voia să le întorc invitaţia şi să vină să doarmă la noi, dar nu ştiam asta când eram mică. Credeam ce îmi spunea, că sunt o persoană pe care oamenii nu o doresc în preajma lor.
Am crescut cu ideea că e ceva în neregulă cu mine. Nu-mi dădeam seama ce, dar trebuia să fie legat de faptul că nu meritam să fiu iubită şi acceptată. în casa noastră, nu exista iubire, doar îndatoriri. Partea cea mai rea era că nu aveam voie să vorbim despre minciuna în care trăiam; când eram afară, printre oameni, căutam să arătăm mai bine decât în realitate - mai fericiţi, mai înstăriţi, mai plini de succes. Presiunea de a ne purta astfel era imensă, dar practic, tacită. Mi-era îngrozitor de teamă că în orice moment lumea ar putea vedea că nu sunt la fel de bună ca ceilalţi. Deşi ştiam să mă îmbrac frumos şi să mă port civilizat, mă simţeam ca o impostoare.In adâncul sufletului, ştiam că sunt plină de defecte până în măduva oaselor. Dacă lumea mă simpatiza, era pentru că îi păcăleam. Dacă m-ar fi cunoscut mai bine, ar fi fugit de mine.
Faptul că am crescut fără tată a înrăutăţit lucrurile, bănuiesc, pentru că n-am aflat niciodată cum să stabilesc o relaţie cu bărbaţii, o relaţie de tip „dăruieşti-primeşti". Bărbaţii erau pentru mine nişte animale exotice, interzise, dar şi fascinante în acelaşi timp. Mama nu mi-a vorbit niciodată prea mult despre tata, dar puţinul pe care mi l-a spus m-a făcut să cred că nu aveam de ce să fiu mândră de el. Aşa că n-am pus întrebări; mi-era teamă de ceea ce aş fi putut afla. Mamei nu-i plăceau bărbaţii şi lăsa să se înţeleagă că în esenţă sunt periculoşi, egoişti, şi nu poţi avea încredere în ei. Dar eu n-aveam încotro, îi găseam pe toţi fascinanţi, începând cu băieţii pe care i-am cunoscut în prima zi de grădiniţă. Făceam eforturi disperate să descopăr ce îmi lipseşte. Dar nu reuşeam să aflu. Cred că era din cauza dorinţei mele arzătoare de a fi apropiată de cineva, de a dărui şi a primi afecţiune. Ştiam că bărbaţii şi femeile, soţii şi soţiile se iubeau. Dar mama îmi sugera mai pe faţă sau mai subtil, că bărbaţii nu te fac fericită, că te fac să suferi, că te părăsesc fugind cu cea mai bună prietenă a ta, sau

înşelându-te în alte feluri. Acestea sunt poveştile pe care le-am auzit de la mama pe măsură ce creşteam. Am luat hotărârea, probabil, în copilărie, să-mi găsesc pe cineva care nu mă va părăsi, care nu va putea să mă părăsească, poate o persoană pe care nu o doreşte nimeni altcineva. Apoi cred că am uitat de hotărârea mea. Mi-am văzut mai departe de rolul meu.
N-aş fi reuşit niciodată să exprim asta în cuvinte pe vremea când nu eram încă adult, dar nu ştiam decât un singur mod de a fi alături de cineva, mai ales dacă acel cineva era bărbat: dacă avea nevoie de mine. Atunci nu m-ar fi părăsit, pentru că eu îl ajutam, iar el îmi era recunoscător.
Nu-i de mirare că primul meu prieten era infirm. Avusese un accident de maşină şi îşi rupsese coloana. Avea proteze la picioare şi folosea cârje metalice ca să poată merge. Mă rugam noaptea la Dumnezeu să mă facă pe mine infirmă în locul lui. Ne duceam împreună la dans şi stăteam toată seara lângă el. Sigur că era un băiat destul de drăguţ şi orice fată s-ar fi bucurat să fie cu el, pentru că era o companie plăcută. Dar eu aveam alt motiv. Eram prietenă cu el pentru că era singur; întrucât îi făceam un serviciu, nu mă putea respinge şi deci nu eram în pericol să sufăr. Era ca şi cum aş fi avut o poliţă de asigurare împotriva suferinţei. Eram nebună după el, dar acum ştiu că îl alesesem pentru că şi el, la fel ca şi mine, avea un defect: defectul lui era vizibil, deci puteam fi liniştită simţind durerea şi compasiunea pentru el. A fost cu siguranţă, cel mai sănătos prieten al meu. După el au urmat tineri delincvenţi, nerealizaţi -toţi nişte rataţi.
Aveam l7 ani când l-am cunoscut pe primul meu soţ. Avea necazuri la şcoală şi picase şi la examene. Părinţii lui erau divorţaţi, dar se războiau încă unul cu altul. Comparată cu situaţia lui, a mea era bună. Puteam să răsuflu uşurată şi să nu-mi mai fie aşa ruşine. Desigur, mi-era milă de el. Era un răzvrătit, e adevărat, dar bănuiam că era aşa pentru că nimeni înaintea mea nu-l înţelesese cu adevărat.
De asemenea, coeficientul meu de inteligenţă era cu 20 puncte mai mare decât al lui. Şi zău că aveam nevoie de asta. Mi-a trebuit un munte de argumente ca să încep doar a crede că sunt egala lui şi că nu mă va părăsi pentru altcineva mai bun.
Relaţia mea cu el - şi, fii atentă, am fost căsătoriţi l2 ani - se baza pe refuzul meu de a accepta adevăratul lui eu şi pe încercarea - în compensaţie - de a-l schimba în ceea ce credeam eu că ar trebui să fie. Eram convinsă că ar fi mult mai fericit, s-ar simţi mult mai bine cu el însuşi, dacă m-ar lăsa să-i arăt cum să se poarte cu copiii noştri, cum să-şi conducă afacerea, cum să comunice cu familia. Urmasem şcoala în continuare, specializându-mă, bineînţeles, în psihologie. Viaţa mea devenise incontrolabilă, mizerabilă, iar eu nu-mi găsisem altceva de făcut decât să studiez cum să am grijă de toată lumea. Ca să fiu sinceră cu mine însămi, căutam din răsputeri răspunsurile, dar credeam că de fapt cheia fericirii mele era să-l fac pe el să se schimbe. Era evident că el avea nevoie de ajutorul meu. Uita să-şi plătească facturile şi impozitele. Uita de promisiunile pe care le făcea copiilor şi mie. Ii aducea pe clienţii lui la exasperare, iar aceştia mi se plângeau mie că nu-şi ducea la bun sfârşit lucrările pe care le începuse pentru ei.
N-am fost în stare să-l părăsesc până ce n-am înţeles cum era el de fapt şi că era altfel decât voiam eu să fie. Am petrecut ultimele trei luni ale mariajului nostru privind - şi nu ţinându-i acele interminabile lecţii - fără să

scot nici un cuvânt, doar privind. Atunci am realizat că nu pot trăi cu acela care era el în realitate. Toţi acei ani aşteptasem să-l pot iubi pe bărbatul acela minunat care ar fi putut deveni, credeam eu, cu ajutorul meu. Doar speranţa că se va schimba de dragul meu m-a ţinut lângă el toţi acei ani.
Nu-mi era încă limpede că aveam tendinţa să aleg bărbaţi care nu erau buni, după părerea mea, aşa cum erau ci aşa cum îi vedeam eu: având nevoie de ajutor. M-am prins de asta doar după mai multe relaţii cu bărbaţi imposibili: unul era dependent de marijuana, altul era homosexual; unul era impotent, altul cu care am avut o relaţie îndelungată spunea că are o căsnicie nefericită. Când acea relaţie s-a terminat (dezastruos), nu am mai putut să cred că eram ghinionistă. înţelegeam că trebuie să fi avut şi eu partea mea de vină în tot ce mi se întâmplase, îmi luasem de acum licenţa în psihologie, dar viaţa mea se derula acum cu un singur scop: să ajut oamenii. Acum ştiu că domeniul meu de activitate este plin de oameni ca mine, care-i ajută pe alţii la serviciu şi, tot simt nevoia să-i ajute şi pe cei apropiaţi. Singura mea metodă de a stabili o relaţie cu băieţii mei era să le aduc aminte de ceva, să-i încurajez, să le dau lecţii, să mă îngrijorez din cauza lor. Asta era tot ce ştiam că înseamnă iubire: să încerci să ajuţi oamenii, să te preocupe viaţa lor. N-aveam nici cea mai vagă idee despre cum să-i accepţi pe oameni aşa cum sunt, poate din cauză că nu mă acceptasem pe mine însămi niciodată.
Viaţa mi-a făcut un mare serviciu în acel moment. Tot eşafodajul meu s-a dărâmat. Când s-a încheiat legătura mea cu bărbatul care era căsătorit, băieţii mei aveau probleme cu legea, iar sănătatea mea era la pământ. Pur şi simplu, nu mai eram în stare să am grijă de nimeni. Poliţistul sub supravegherea căruia se afla fiul meu, a fost cel care mi-a spus că aş face mai bine să încep să am grijă de mine. Şi nu ştiu cum am auzit ce-mi spune. După toţi anii aceia petrecuţi cu psihologia, a trebuit să vină el şi să pătrundă în sufletul meu. A fost nevoie ca viaţa mea să se prăbuşească cu zgomot în jurul meu, ca să mă trezesc şi să mă uit la mine şi la profunzimea urii mele faţă de mine însămi.
Unul din cele mai dificile lucruri pe care am fost nevoită să le înfrunt a fost faptul că mama nu dorise niciodată responsabilitatea de a mă creşte, nu mă dorise niciodată, clar. Acum, ca adult, sunt în stare să înţeleg cât de greu i-a fost. Dar toate mesajele acelea pe care mi le dădea despre cei care nu voiau să mă aibă în preajmă - o descriau de fapt pe ea însăşi. Şi am ştiut asta într-o oarecare măsură, copil fiind, dar cred că n-am putut s-o accept, aşa că am ignorat realitatea. Curând de tot, ignoram orice, îmi interziceam să aud criticile pe care mi le arunca în faţă, sau cât de tare se supăra când mă amuzam de ceva. Era prea înspăimântător să simt toată ostilitatea pe care o îndrepta spre mine, aşa că am încetat să simt, n-am mai reacţionat şi mi-am folosit întreaga energie ca să fiu bună, şi să-i ajut pe alţii. Atâta timp cât lucram cu altcineva, nu aveam timp pentru mine, n-aveam timp să-mi simt propria-mi suferinţă.
A fost un adevărat şoc pentru orgoliul meu, dar m-am alăturat unui grup de psihoterapie alcătuit din femei care aveau probleme cu bărbaţii, similare cu ale mele. Grupul era de felul celor pe care în mod obişnuit le-aş fi condus datorită profesiei mele, dar iată-mă acolo, un umil participant. Deşi eul meu a încasat-o zdravăn, grupul m-a ajutat să-mi examinez impulsul de a-i conduce şi de a-i controla pe altii, şi să-i pun capăt.

Incepeam să mă vindec în forul meu interior. In loc să mă concentrez asupra altora, aveam, în sfârşit, grijă de mine. Şi aveam atâtea de făcut. O dată ce am început să mă concentrez asupra renunţării la rectificarea vieţilor altora, a trebuit, practic, să nu mai vorbesc! Tot ce spusesem atâta amar de timp fusese „de ajutor". A fost un şoc îngrozitor să realizez cât de mult am organizat şi controlat vieţile altora. Schimbarea de comportament a adus şi o schimbare radicală a muncii mele profesionale. Sunt mult mai capabilă acum să fiu alături de clienţii mei, sprijinindu-i în timp ce ei îşi rezolvă problemele. Inainte, simţeam această responsabilitate uriaşă de a hotărî pentru ei. Acum e mult mai important să-i înţeleg.
A trecut un timp şi a apărut în viaţa mea un bărbat drăguţ. Nu avea nevoie de ajutorul meu deloc. Nu era nimic în neregulă cu el. La început m-am simţit stingheră, învăţând cum „să fiu" cu el în loc să încerc să-l schimb complet. La urma urmei, acela fusese felul meu de a mă raporta la oameni. Dar am învăţat să nu fac nimic, ci doar să fiu eu însămi şi pare să meargă. Mă simt ca şi cum viaţa mea tocmai începe să capete sens. Şi continui să mă duc la grupul meu, ca să nu cad iar în vechile deprinderi. Uneori totul în mine vrea din nou să fie maestrul de ceremonii, dar ştiu că nu e bine să mai cedez acelui impuls.
Ce legătură are asta, cu negarea şi controlul?
Pam a început prin a nega realitatea atitudinii de mânie şi ostilitate a mamei faţă de ea. A refuzat să accepte ce însemna în familia ei să fii mai curând un obiect indezirabil decât un copil iubit. Şi-a interzis să simtă, şi cu asta basta, pentru că suferea prea mult. Ulterior, această incapacitate de a percepe şi trăi normal emoţiile a făcut posibilă implicarea ei în relaţiile cu bărbaţii pe care i-a ales. Sistemul ei emoţional de avertizare, care altfel ar fi îndepărtat-o de ei, a fost inoperant la începutul fiecărei relaţii, din cauza atitudinii de negare exacerbate. întrucât nu era capabilă să perceapă, emoţional, ce înseamnă să fii cu un bărbat, ea percepea bărbaţii doar ca având nevoie de înţelegerea şi ajutorul ei. Modelul lui Pam de dezvoltare a unei relaţii în care rolul ei era de a înţelege, a încuraja şi a-şi perfecţiona partenerul este o formulă des folosită de femeile care iubesc prea mult şi produce, de obicei, exact contrariul rezultatului aşteptat: în locul unui partener recunoscător, loial, legat de ea prin devotament şi dependenţă, o astfel de femeie descoperă curând că are un bărbat care devine din ce în ce mai răzvrătit, mai ranchiunos şi mai critic la adresa ei. Din nevoia de a-şi menţine independenţa şi respectul de sine, el e nevoit să înceteze de a o vedea ca soluţie la toate problemele lui şi o transformă, în schimb, în sursa multora dintre problemele sale, dacă nu chiar a tuturora.
Când se întâmplă asta, şi relaţia se fărâmiţează, femeia se scufundă adânc în eşec şi disperare. Dacă nu e în stare să determine pe cineva atât de neputincios şi nepotrivit s-o iubească, cum ar putea spera să câştige şi să menţină vie dragostea unui bărbat mai sănătos şi mai potrivit? Asta explică de ce femeile care iubesc prea mult schimbă o relaţie proastă cu una şi mai proastă - cu fiecare eşec, ele se simt din ce în ce mai puţin valoroase.
Ne lămurim, astfel, şi ce dificil este pentru asemenea femei să distrugă acest tipar până nu ajung să înţeleagă nevoia fundamentală care le împinge să acţioneze aşa. Ca multe alte femei a căror profesiune implică

asistenţa, Pam şi-a folosit cariera ca să-şi susţină fragilul sentiment al valorii. Se putea raporta doar la nevoia de ajutor faţă de ceilalţi - clienţii, propriii copii, soţii, partenerii. Căuta modalitatea de a evita conştientizarea sentimentului de inadecvare şi inferioritate. Până ce nu a început să simtă cât de mare este puterea de vindecare a înţelegerii şi acceptării pe care le-a primit de la egalii ei din grupul de terapie, respectul ei de sine nu s-a dezvoltat şi nu i-a dat posibilitatea să stabilească relaţii normale cu ceilalţi, inclusiv cu un bărbat sănătos.
Celeste: 45 de ani; divorţată, mamă a trei copii care locuiesc cu tatăl lor în străinătate
- Au fost, probabil, mai mult de o sută de bărbaţi în viaţa mea şi pariez pe ce vreţi că fiecare, fără excepţie, a fost fie cu mult mai tânăr decât mine, fie vreun artist escroc, fie dependent de droguri sau alcool, fie homosexual, fie nebun de legat. O sută de bărbaţi şi toţi imposibili. Cum i-oi fi găsit?
Tata era preot în armată. Asta însemna că juca rolul bărbatului bun, iubitor, peste tot, dar nu şi acasă, unde nu se obosea să fie altfel decât era - egoist, autoritar şi critic. El şi mama credeau că noi, copiii, existam ca să-l ajutăm să-şi îndeplinească şarada profesională. Trebuia să fim perfecţi, luând numai note de zece, fiind încântător de sociabili şi nefăcând niciodată necazuri. Dată fiind atmosfera din casă, era imposibil. Puteai să tai tensiunea cu cuţitul când era tata acasă. El şi mama nu erau deloc apropiaţi. Ea era furioasă tot timpul. Nu ţipând la el, ci înăbuşindu-şi mânia care clocotea în ea. De câte ori tata făcea ceva ce-l rugase mama, făcea dinadins pe dos. O dată se stricase ceva la uşa din faţă şi el a reparat-o cu nişte cuie mari de tot, care au stricat-o şi mai rău. învăţasem cu toţii să-l lăsăm în pace.
Când a ieşit la pensie, a rămas acasă fiecare zi şi fiecare noapte lăsată de Dumnezeu, şezând în fotoliul lui cu un aer posac. Nu vorbea, dar simpla lui prezenţă ne făcea viaţa grea. îl uram. Atunci n-am reuşit să văd că are propriile lui probleme, sau că şi noi avem, după felul în care reacţionam la prezenţa lui şi-l lăsam să ne controleze. Era o competiţie permanentă: cine controlează pe cine? Iar el o câştiga întotdeauna fără să facă nimic.
In orice caz, devenisem de mult răzvrătita familiei. Eram furioasă la fel ca mama, iar singura modalitate în care dădeam glas furiei era să resping toate valorile întruchipate de părinţii mei, să mă desprind şi să încerc să fiu opusul oricui şi oricărui lucru din familie. Presupun că ce mă înfuria cel mai tare, era faptul că păream aşa de normali priviţi din afară. Aş fi vrut să strig din toate puterile şi să spun tuturor cât de îngrozitoare era familia mea, dar nimeni nu se obosea să observe. Mama şi surorile mele se bucurau că eu sunt singura problemă, iar eu le-am făcut pe plac, jucându-mi rolul cu prisosinţă..
Am lansat un ziar clandestin în liceu, care m-a vârât într-o groază de necazuri. Apoi am plecat la colegiu şi de îndată ce mi s-a ivit ocazia, am plecat din ţară. Nu puteam pune între mine şi familie distanţa care să mă mulţumească. în exterior eram o rebelă, dar în forul meu interior nu era decât dezorientare.
Prima mea experienţă sexuală am trăit-o în Europa cu un american, şi nu s-a consumat. Am făcut apoi dragoste cu un student african. Era dornic să

afle multe lucruri despre State, iar eu m-am simţit ca şi cum aş fi fost mentorul lui - mai puternică, mai înţeleaptă, mai practică. Faptul ca eu eram albă şi el negru a produs vâlvă. Nu mi-a păsat; mi-a consolidat ideea că sunt o răzvrătită.
Câţiva ani mai târziu, eram tot la colegiu, am cunoscut un englez şi m-am măritat cu el. Era tipul de intelectual provenit dintr-o familie bogată. Tot respectul pentru el. Avea tot 27 de ani şi era virgin. Ca şi înainte, eu eram profesorul, ceea ce m-a făcut să mă simt puternică şi independentă. Şi simţeam că am controlul.
Am fost căsătoriţi şapte ani, am trăit în străinătate, iar eu eram teribil de agitată şi nefericită fără să ştiu de ce. Apoi am cunoscut un tânăr student orfan şi am început cu el o relaţie cu adevărat furtunoasă, în timpul căreia mi-am părăsit soţul şi cei doi copii. Tânărul avusese relaţii sexuale doar cu bărbaţii, până să mă întâlnească pe mine. Am trăit doi ani cu el în apartamentul meu. A avut şi amanţi bărbaţi, dar nu mi-a păsat. Am încercat tot felul de lucruri când făceam sex, am încălcat toate regulile. Pentru mine a fost o experienţă, dar după un timp m-a apucat din nou neliniştea şi l-am îndepărtat din viaţa mea ca iubit, deşi suntem şi azi prieteni. După el a urmat un lung şir de legături, cu nişte tipi foarte dubioşi. Toţi, absolut toţi, s-au mutat la mine, ca să nu spun mai mult. Majoritatea au împrumutat bani de la mine, uneori mii de dolari, iar câţiva m-au târât chiar în nişte afaceri ilegale.
Nici prin cap nu-mi trecea că am o problemă, în ciuda celor petrecute. Cum fiecare din bărbaţii ăştia primea ceva de la mine, credeam că eu sunt cea puternică, cea care deţine controlul.
Apoi m-am întors în State şi m-am încurcat cu un tip care cred că a fost cel mai rău din tot şirul. Era atât de alcoolic, încât îi fusese afectat creierul. Devenea violent cât ai clipi, nu se spăla, nu muncea şi era deseori arestat pentru delicte legate de alcoolism. M-am dus cu el la agenţia unde participa la un program pentru şoferii condamnaţi pentru alcoolism, iar instructorul de acolo mi-a sugerat să consult şi eu un consilier, pentru că se vedea că am şi eu probleme. „Se vedea" pentru el, poate, nu şi pentru mine; credeam că omul cu care eram avea probleme, că eu n-aveam nimic. Dar m-am dus la o şedinţă de consiliere şi într-o clipă, femeia aceea m-a făcut să vorbesc despre relaţiile mele cu bărbaţii. Nu-mi privisem niciodată viaţa din acest punct de vedere mai înainte. Am hotărât să continui şi astfel, am fost ajutată să încep să văd modelul pe care mi-l creasem.
Imi zăvorâsem, în copilărie, atât de adânc capacitatea de a simţi, că acum aveam nevoie de toate dramele acestor bărbaţi ca să pot simţi, cel puţin, că trăiesc. Probleme cu poliţia, droguri, fraude financiare, oameni periculoşi, sex nebunesc - toate acestea deveniseră obişnuite în viaţa mea. In realitate, nici chiar ele nu mă făceau să am vreun sentiment.
Am continuat cu şedinţele de consiliere, şi la sugestia consilierului meu, m-am alăturat şi unui grup psihoterapeutic de femei. Acolo am început să aflu, treptat, câte ceva despre mine, despre atracţia faţă de bărbaţii nesănătoşi sau nepotriviţi pe care îi puteam domina prin efortul de a-i ajuta. Deşi mă analizasem în Anglia ani la rând, vorbind la nesfârşit despre ura pentru tata şi mânia faţă de mama, nu le-am legat niciodată de

obsesia mea pentru bărbaţi imposibili. Deşi mă gândeam că analiza îmi făcea un serviciu enorm, nu m-a ajutat deloc să-mi schimb modelul de viaţă. De fapt, când îmi analizam comportamentul, vedeam că situaţia mea se înrăutăţea cu timpul.
Acum, datorită consilierii şi grupului de psihoterapie, pe măsură ce mă însănătoşesc, relaţiile mele cu bărbaţii se normalizează, câte puţin, şi ele. Cu câtva timp în urmă am avut o relaţie cu un diabetic care nu voia să-şi ia insulina, iar eu stăteam cu el încercând să-l ajut, bătându-l la cap că e periculos ce face şi căutând să-i îmbunătăţesc respectul de sine. Poate că sună aiurea, dar legătura cu el a fost un pas „înainte"! Cel puţin, el nu era total dependent. Şi totuşi, îmi jucam rolul bine-cunoscut de femeie puternică, responsabilă de bunăstarea bărbatului.
Am să-i las în pace pe bărbaţi o vreme, pentru că am înţeles, în sfârşit, că în realitate nu vreau să port de grijă unui bărbat, dar aceasta este încă singura modalitate pe care o cunosc de a stabili o relaţie cu un bărbat. Bărbaţii au reprezentat felul meu de a evita să am grijă de mine. Mă străduiesc să învăţ să mă iubesc, să am grijă de mine de data aceasta, şi să renunţ la toate acele distracţii, căci asta au fost bărbaţii în viaţa mea. Mă tem, totuşi, pentru că mă pricepeam mai bine să le port de grijă lor decât mie.
Vedem aici din nou cele două teme inseparabile, negarea şi controlul. Familia lui Celeste trăia într-un haos emoţional, dar haosul nu a fost niciodată recunoscut sau exprimat pe faţă. Nici chiar revolta ei împotriva regulilor şi normelor familiale n-a lăsat să se înţeleagă decât vag drama profundă a familiei. Urla, dar nimeni n-o asculta. în frustrarea şi izolarea ei, Celeste şi-a îngropat toate sentimentele, în afară de unul singur: furia faţă de tatăl său care nu era acolo, lângă ea, faţă de restul familiei pentru că refuza să accepte problemele sau suferinţa ei. Dar furia ei plutea în derivă; Celeste nu a înţeles că furia îşi avea originea în incapacitatea ei de a schimba familia pe care o iubea şi de care avea nevoie. Cum nu-i erau satisfăcute nici una din nevoile ei de iubire şi securitate în acel mediu familial, a căutat relaţii pe care le putea controla, cu bărbaţi care nu erau la fel de educaţi, experimentaţi, înstăriţi sau realizaţi din punct de vedere social ca ea. Cât de adâncă devenise nevoia ei de implicare ne-o relevă inadecvarea totală a ultimului ei partener, alcoolic în ultima fază, foarte aproape de stereotipul beţivului cronic. Şi totuşi, Celeste, inteligentă, sofisticată, educată, practică, a trecut cu vederea toate semnele care-i arătau cât de bolnăvicioasă şi nepotrivită este această legătură. Negarea propriilor sentimente şi percepţii şi nevoia de a controla bărbatul şi relaţia cu el au tras în balanţă mult mai mult decât inteligenţa ei. Un aspect major al recuperării lui Celeste a implicat renunţarea la analiza intelectuală a propriei persoane şi vieţi, şi conştientizarea acelei dureri emoţionale profunde care însoţea izolarea enormă pe care o suportase continuu. Aventurile sexuale - numeroase şi exotice - au fost posibile tocmai pentru că Celeste a sesizat o atât de fragilă conexiune între ea şi ceilalţi, între ea şi propriul ei trup. Cert este că aceste relaţii au împiedicat-o să rişte o apropiere reală de ceilalţi. Dramele şi frământările au substituit intensitatea ameninţătoare a intimităţii. Recuperarea a însemnat o perioadă în care să fie doar cu ea însăşi, fără nici un bărbat care s-o distragă, şi să-şi conştientizeze sentimentele. Inclusiv dureroasa izolare. A

însemnat, de asemenea, prezenţa altor femei care i-au înţeles comportamentul şi sentimentele şi i-au validat eforturile de a se schimba. Recuperarea îi cere lui Celeste să înveţe mijloacele de a stabili relaţii cu alte femei şi de a avea încredere în ele, dar şi modalitatea de a stabili o relaţie cu ea însăşi şi de a avea încredere în sine.

înainte de a putea stabili o relaţie sănătoasă cu un bărbat, Celeste trebuie să dezvolte o relaţie cu ea însăşi, iar în această privinţă mai are multe de făcut. în esenţă, toate întâlnirile ei cu bărbaţii au fost doar expresii ale mâniei, revoltei şi haosului din sufletul ei, iar încercarea de a-i controla pe partenerii ei nu a fost decât o altă încercare de a înăbuşi forţele şi sentimentele care o mânau. Ea are de lucrat cu sine şi cu cât va câştiga o mai mare stabilitate interioară, cu atât aceasta se va reflecta mai mult în relaţiile ei cu bărbaţii. Până când nu va învăţa să se iubească pe sine şi să aibă încredere în sine, Celeste nu va fi în stare să simtă ce înseamnă să iubeşti şi să ai încredere într-un bărbat, sau să fii iubită de el şi considerată demnă de încredere...

Multe femei fac greşeala de a căuta un bărbat cu care să dezvolte o relaţie fără ca, mai întâi, să stabilească o relaţie cu sine; ele trec de la un bărbat la altul încercând să afle ce le lipseşte. Căutarea trebuie să înceapă acasă, cu sine. Nimeni nu ne va iubi vreodată îndeajuns ca să ne împlinească, dacă nu ne iubim noi înşine, pentru că încercând, cu sufletul gol, să găsim dragostea, nu vom găsi decât un alt suflet gol. Evenimentele ce se manifestă în viaţa noastră nu sunt decât reflectarea forului nostru interior: ce credem despre propria noastră valoare, despre dreptul nostru la fericire, despre ce meritäm în viaţă. Când ne schimbăm aceste păreri, se schimbă şi viaţa noastră.

Janice: 38 de ani; căsătorită, mamă a trei băieţi adolescenţi

- Uneori, când ai depus eforturi imense să menţii aparenţele în exterior, e practic imposibil să mai arăţi cuiva ce se petrece în sufletul tău. Iţi vine greu şi să te cunoşti pe tine însăţi. Ani de zile tăinuisem ce se petrecea în casă, jucând teatru în faţa celorlalţi. Am început, de timpuriu, ca elevă, să-mi asum responsabilităţi, să alerg după funcţii în şcoală, să vreau să deţin controlul. Mă simţeam formidabil. Uneori cred că aş fi fost în stare să rămân în liceu ani la rând. Acolo eram cineva care avea succes. Veneam acasă cu titlul de regină, căpitan al echipei de instructori şi vice-preşedintă de clasă. Eu şi Robbie chiar am fost aleşi cel mai drăguţ cuplu pentru albumul anual al şcolii. Totul părea minunat.

Şi acasă totul părea minunat. Aveam o casă mare şi frumoasă, cu piscină şi aproape tot ce ne doream sub aspect material. Ce ne lipsea era tăinuit în sufletul nostru, unde nu se vedea.

Tata călătorea mai tot timpul. Ii plăcea să stea la motel, să culeagă câte o ţipă de la bar. De câte ori era acasă, cu mama, începeau nişte certuri înfiorătoare. Atunci mama şi noi toţi, care ne aflam în casă, eram nevoiţi să-l auzim cum o compara cu celelalte femei pe care le cunoscuse. Se şi băteau. Când se întâmpla asta, fratele meu încerca să-i despartă, sau eu eram nevoită să chem poliţia. Era de-a dreptul înfiorător.

După ce pleca înapoi la drumurile lui, mama purta lungi discuţii cu mine şi cu fratele meu, întrebându-ne dacă să-l părăsească pe tata. Nici unul din noi nu voiam să ne luăm responsabilitatea acestei decizii, chiar dacă uram

certurile dintre ei aşa că ocoleam răspunsul. Dar nu s-a despărţit de el niciodată; îi era prea teamă că pierde suportul financiar pe care i-l oferea tata. A început să meargă la doctor regulat şi să ia o grămadă de pastile, ca să poată îndura totul. Atunci nu-i mai păsa de ce-i zicea tata. Se ducea în camera ei, lua încă două-trei pastile şi se încuia în dormitor. Când se refugia în cameră, eu trebuia să preiau multe din îndatoririle ei, dar, într-un anume fel, nu mă deranja. Era mai bine aşa decât să ascultăm cum se ceartă.
Când l-am cunoscut pe viitorul meu soţ, devenisem deja expertă în preluarea responsabilităţilor altcuiva.
Robbie avea deja probleme cu băutura când ne-am cunoscut în primul an de liceu. Avea chiar şi o poreclă, „Burgi'e", pentru că bea cantităţi industriale de bere Burgermeister. Dar nu mă deranja. Eram sigură că pot avea grijă de viciile lui Robbie. Mi se spusese mereu că sunt matură pentru vârsta mea, şi am ajuns s-o cred.
Robbie avea ceva atât de drăgălaş, că m-a atras imediat. Mă făcea să mă gândesc la un cocker spaniol, cu ochi mari, cafenii, tot numai puf şi drăgălăşenie. Am început să ne întâlnim după ce i-am spus prietenului lui cel mai bun că mă atrage Robbie. Practic, am pus totul la cale singură. Simţeam că eu trebuie să ajut întâmplarea, pentru că el era aşa de timid...
Relaţia noastră a mers înainte, fără probleme, de atunci. Din când în când, se întâmpla să nu vină la o întâlnire, iar a doua zi îşi cerea iertare, foarte convingător, că se luase cu băutura şi uitase. Îi ţineam un discurs, îl certam şi îl iertam, în cele din urmă. Părea chiar recunoscător că mă are pe mine, să-l ţin pe calea cea dreaptă. întotdeauna am fost pentru el şi mamă şi iubită. îi coseam pantalonii, îi aminteam de zilele de naştere din familia lui, îl sfătuiam ce să facă la şcoală şi mai târziu, în carieră. Părinţii lui Robbie erau foarte cumsecade, dar aveau şase copii. Bunicul lui, care era bolnav, stătea tot cu ei. Toţi erau puţin neatenţi din cauza problemelor, dar eu eram mai mult decât dornică să compensez atenţia pe care Robbie n-o primea de acasă.
Recrutarea l-a prins la doi ani după ce terminase liceul. Era la începutul războiului din Vietnam şi dacă un tânăr era căsătorit, era scutit de serviciul militar. Nu mă împăcăm cu gândul că i s-ar putea întâmpla ceva în Vietnam. Aş putea spune că mi-era teamă să nu fie rănit sau ucis, dar dacă e să fiu sinceră, trebuie să recunosc că mi-era mult mai teamă că se va maturiza acolo şi nu va mai avea nevoie de mine la întoarcerea acasă.
I-am spus clar că vreau să mă mărit cu el ca să nu-l înroleze, şi asta am şi făcut. Ne-am căsătoit când aveam amândoi 20 de ani. Mi-aduc aminte că s-a îmbătat atât de tare la nuntă, că am fost nevoită să trec eu la volan când am pornit în călătoria de nuntă. S-a făcut mare haz de asta.
După naşterea băieţilor, Robbie se îmbăta şi mai des. îmi spunea că trebuie să scape de toată tensiunea şi că ne-am căsătorit prea tineri. Se ducea deseori la pescuit şi petrecea nopţi întregi cu prietenii. Nu mă supăram, pentru că mi-era milă de el. Îi găseam scuze ori de câte ori se îmbăta şi mă străduiam şi mai tare să fac plăcută atmosfera de acasă.
Presupun că am fi putut-o duce aşa toată viaţa, lucrurile s-ar fi înrăutăţit cu fiecare an mai mult, dacă nu s-ar fi observat la serviciu că bea. Colegii de miincă şi şeful lui l-au chemat la o discuţie, şi l-au pus să aleagă:

băutura sau slujba. Ei bine, n-a mai băut.
Atunci au început problemele. In toţi acei ani în care Robbie băuse şi dăduse de bucluc, fusesm conştientă de două lucruri: unu - avea nevoie de mine şi doi - nimeni altcineva nu l-ar fi suportat. Era singurul mod în care mă simţeam în siguranţă. Recunosc, trebuia să îndur multe, dar era O.K. Proveneam dintr-o familie în care tatăl meu făcea lucruri infinit mai rele decât făcuse Robbie vreodată. Tata o bătea pe mama şi avea o mulţime de aventuri cu femei pe care le agăţa în baruri. Aşa că, să am un soţ care bea peste măsură nu era prea greu de suportat pentru mine. Apoi, puteam să-mi conduc casa cum voiam, iar când depăşea măsura, îl certam şi plângeam şi se îndrepta o săptămână-două. Nu-mi doream nimic mai mult.
Sigur, n-am ştiut nimic din toate astea până ce nu a lăsat băutura. Dintr-o dată, bietul, neajutoratul meu Robbie se ducea în fiecare seară la şedinţele A.A., îşi făcea prieteni, discuta la telefon cu oameni pe care eu nici nu-i ştiam. Apoi şi-a găsit un mentor la A. A, şi pe el îl căuta de câte ori avea vreo problemă sau întrebare de pus. Mă simţeam ca şi cum aş fi fost dată afară din serviciu, şi zău că eram furioasă! Din nou, dacă e să fiu sinceră, trebuie să recunosc că-mi plăcea mai mult situaţia când se îmbăta. Inainte de abstinenţă, îl sunam pe şeful lui cu tot felul de scuze pentru că Robbie era prea mahmur să se ducă la serviciu. Ii minţeam familia şi prietenii în legătură cu problemele pe care le avea la serviciu, sau pentru că şofase în stare de ebrietate. Mă interpuneam, în general, între el şi viaţa lui. Acum eram exclusă din joc. De câte ori avea ceva dificil de rezolvat, îl suna pe mentorul lui care insista pe ideea că Robbie trebuie să-şi înfrunte problemele cu capul sus. Atunci doar, va fi în stare să se confrunte cu ele, orice s-ar fi întâmplat, iar după aceea îl suna din nou pe mentor, ca să-i dea raportul. în toată această poveste, eu eram lăsată să mă descurc cu celelalte treburi.
Deşi trăisem ani de zile cu un bărbat iresponsabil, nesincer, pe care nu te puteai baza, după numai nouă luni de abstinenţă, când Robbie începuse să se însănătoşească din toate punctele de vedere, am descoperit că ne certam mai mult decât o făceam înainte. Ce mă scotea din minţi era că-şi suna mentorul ca să afle cum să mă manipuleze pe mine! Ca şi cum „eu" aş fi fost cea mai mare ameninţare pentru abstinenţa lui!
Mă pregăteam să introduc cererea de divorţ când m-a sunat soţia mentorului şi m-a rugat să ne întâlnim la o cafea. Am acceptat fără tragere de inimă, iar ea a pus problema pe tapet. Mi-a vorbit despre cât de greu i-a fost când soţul ei s-a lăsat de băut, pentru că nu mai putea să-l manevreze, nici pe el, nici viaţa lor în doi. Mi-a vorbit despre ura ei pentru întâlnirile lui la A. A., şi în special faţă de mentorul acestuia; mi-a spus că i se pare un miracol că mai sunt încă împreună, nemaivorbind de faptul că sunt fericiţi. A zis că Al-Anon a ajutat-o imens şi m-a îndemnat să particip la câteva şedinţe.
Am ascultat-o doar pe jumătate. Tot mai credeam că eu n-am nimic şi că Robbie mi-era dator pentru toţi anii aceia în care-l suportasem. Credeam că ar trebui să încerce să mă recompenseze pentru asta şi nu să se ducă la şedinţele alea tot timpul. Nu aveam idee cât îi fusese de greu să se abţină de la băutură, iar el nu avea curajul să-mi spună nimic, pentru că l-aş fi învăţat ce să facă - ca şi cum eu ştiam totul!

Cam în aceeaşi perioadă, unul din fiii mei a început să fure şi să aibă probleme la şcoală. M-am dus, împreună cu Robbie, la o şedinţă cu părinţii şi s-a aflat, cumva, că Robbie era alcoolic abstinent şi că participa la şedinţele A.A. Consilierul ne-a îndemnat cu fermitate să ne trimitem fiul la Alateen şi m-a întrebat dacă mă duc la Al-Anon. M-am simţit încolţită, dar femeia asta avea experienţă cu familii ca a noastră şi s-a purtat tare blând cu mine. Băieţii noştri au început toţi să se ducă la Alateen, doar eu mă ţineam departe de Al-Anon. Am continuat cu formalităţile de divorţ şi m-am mutat cu copiii într-un apartament. Când a venit vremea să stabilim toate detaliile, băieţii mi-au spus că vor să rămână la tatăl lor. Am fost şocată. După ce-l părăsisem pe Robbie, îmi concentrasem toată atenţia asupra lor, şi iată-i acum alegându-l pe tatăl lor în locul meu. Trebuia să le dau drumul. Erau destul de mari să ia o hotărâre. Aşa am rămas singură cu mine însămi. Şi nu mai fusesem singură cu mine nicicând înainte. Eram îngrozită, deprimată şi isterică în acelaşi timp.
După câteva zile de expectativă, i-am telefonat soţiei mentorului. Voiam să arunc vina pe soţul ei şi pe A.A. pentru toată suferinţa mea. A ascultat îndelung cum ţipam la ea. Apoi a trecut pe la mine şi a stat cu mine cât am plâns. Nu mă mai opream din plâns. A doua zi m-a dus la o şedinţă la Al-Anon, iar eu am stat şi am ascultat, chiar dacă eram îngrozitor de furioasă şi înfricoşată. Am început, treptat, să înţeleg cât eram de bolnavă. Trei luni m-am dus la şedinţe în fiecare zi. După aceea, mult timp m-am dus doar de 3-4 ori pe săptămână.
Ştii, în timpul acelor şedinţe, am învăţat să râd de lucrurile pe care le luasem înainte în serios - încercarea de a schimba oamenii, manipularea şi controlarea vieţilor lor. Şi ascultam ce povesteau celelalte persoane despre cât de greu le-a venit să aibă grijă de ei înşişi în loc să se concentreze asupra alcoolicului. Asta mi se potrivea şi mie. Habar n-aveam ce-mi trebuie să fiu fericită. întotdeauna crezusem că voi fi fericită de îndată ce toţi ceilalţi se vor fi format. Am văzut acolo femei atât de frumoase, având parteneri alcoolici. învăţaseră să se desprindă şi să-şi vadă de viaţa lor. Dar tot de la ele am auzit cât de greu le-a fost să se dezbare de vechiul obicei de a avea grijă de toţi şi de toate, şi de a face pe părintele cu partenerul lor alcoolic. Auzindu-i pe oamenii aceia vorbind despre cum au suportat singurătatea şi sentimentul de secătuire am început să-mi găsesc drumul. Am învăţat să nu-mi mai plâng de milă şi să fiu recunoscătoare pentru ce mi-a oferit viaţa. Curând am încetat să mai plâng ore în şir şi m-am trezit cu o groază de timp la dispoziţie, aşa că m-am angajat undeva cu jumătate de normă. Şi asta mi-a fost de folos. Am început să mă simt bine făcând ceva de una singură. Nu mult după aceea vorbeam cu Robbie despre reunirea familiei. Muream de nerăbdare să mă întorc la el, dar mentorul lui l-a rugat să mai aştepte puţin. Soţia acestuia mi-a spus acelaşi lucru. Atunci n-am înţeles de ce, dar alte persoane de la Al-Anon au fost de acord cu ei, aşa că i-am ascultat. Acum înţeleg de ce era necesar. Pentru mine era foarte important să aştept până apărea cineva în sufletul meu gol înainte să mă întorc la Robbie.
La început eram aşa de secătuită, că simţeam cum suflă vântul prin sufletul meu. Dar cu fiecare decizie pe care o luam în privinţa mea, golul se umplea puţin câte puţin. A fost nevoie să aflu cine sunt, ce îmi place şi ce nu, ce-mi doresc pentru mine şi pentru viaţa mea. Nu puteam învăţa

toate aceste lucruri dacă nu eram singură, fără nimeni prin preajmă care să se gândească la mine şi să se îngrijoreze din pricina mea, pentru că având pe cineva lângă mine, aş fi avut tendinţa să-i organizez lui viaţa, în loc să-mi văd de a mea.
Când am început să ne gândim cum să ne mutăm iar împreună, m-am trezit sunându-l pe Robbie ca să discut cu el tot felul de fleacuri şi dorind să-l întâlnesc şi să punem la punct fiecare detaliu. Simţeam că regresez de câte ori îl sunam. Aşa că în cele din urmă, dacă simţeam nevoia să vorbesc cu cineva, mă duceam la o şedinţă sau sunam pe cineva din grup. Era ca şi cum m-aş fi înţărcat singură, dar ştiam că trebuie să mă obişnuiesc mai degrabă să las lucrurile să curgă între noi, decât să mă reped tot timpul şi să le forţez. Am suportat greu să mă las trasă înapoi. Cred că mie mi-a fost mult mai greu să-l las în pace pe Robbie, decât i-a fost lui să se lase de băut. Dar ştiam că aşa trebuie. Altfel, aş fi alunecat iarăşi spre vechile mele roluri. E ciudat: am înţeles, în sfârşit, că până n-o să-mi „placă" să trăiesc singură, n-am să fiu pregătită să reiau mariajul. A trecut aproape un an şi am fost din nou împreună cu copiii şi Robbie. El nu dorise divorţul, deşi acum nu înţeleg de ce. Doar îi controlam aşa de dur pe toţi! Oricum, m-am refăcut, le-am dat mai multă libertate, iar acum suntem bine. Băieţii participă la Alateen, Robbie la A.A., iar eu la Al-Anon. Cred că acum suntem mai sănătoşi decât am fost vreodată înainte, deoarece ne trăim fiecare viaţa proprie.
Nu mai sunt multe de adăugat la povestea lui Janice. Nevoia ei uriaşă de a fi solicitată, de a avea un bărbat slab, nepotrivit şi de a controla viaţa acelui bărbat constituiau, toate, modalităţi de negare şi evitare a golului ei sufletesc născut în anii copilăriei. E un fapt deja stabilit că acei copii proveniţi din familii cu probleme se simt responsabili pentru problemele familiilor lor, dar şi datori să le rezolve. Există, în principiu, trei căi prin care aceşti copii încearcă să-şi „salveze" familiile: devenind invizibili, devenind răi sau devenind buni.
A deveni invizibil înseamnă să nu ceri niciodată nimic, să nu faci niciodată necazuri, să nu pretinzi niciodată nimic. Fetiţa care joacă acest rol se fereşte cu tenacitate să adauge vreo povară familiei deja stresate. Stă cuminte în camera ei sau se lipeşte strâns de perete; vorbeşte foarte puţin şi face ceea ce face fără să i se ceară. La şcoală nu e nici rea, nici bună - de fapt, nimeni nu-şi va mai aminti de ea. Contribuţia ei în familie este de a nu se şti că există. în ceea ce priveşte suferinţa, ea e amorţită, nu simte nimic.
A fi rău înseamnă să fii rebel, delincventul juvenil, cel care agită steagul roşu. Copilul de acest tip se sacrifică pe sine, acceptând să fie ţapul ispăşitor al familiei, copilul-problemă al familiei. El sau ea devine, din proprie voinţă, punctul de convergenţă al suferinţei, mâniei, temerilor şi frustrării familiei ei. Relaţia părinţilor săi se deteriorează - el sau ea le oferă subiectul sigur pe care cei doi adulţi pot conlucra. Părinţii se vor întreba „Ce ne facem cu Joanie?" în loc de „Ce facem cu mariajul nostru?" în acest fel încearcă ea să-şi „salveze" familia. Şi nu are decât un singur sentiment - mânia. Care-i înăbuşă suferinţa şi teama.
A fi bun înseamnă a fi aşa cum era Janice, o persoană realizată pentru cei din afară, ale cărei împliniri au drept scop să salveze familia şi să umple golul interior. Aparenta fericire, strălucire şi entuziasm sunt menite să

acopere tensiunea, teama şi mânia din suflet. Devine mult mai important să laşi o impresie bună, decât să te simţi bine - sau să simţi, oricum, ceva.
Janice avea neapărată nevoie să adauge la lista ei de realizări grija faţă de cineva, iar Robbie, replica fidelă a alcoolismului tatălui ei şi dependenţei pasive a mamei ei, era o alegere bună. El (şi după ce a plecat de la el, copiii) a devenit cariera, perspectiva şi felul ei de a se feri de propriile-i sentimente.
Fără soţul sau copiii asupra cărora să-şi reverse atenţia, căderea nervoasă era inevitabilă pentru că ei reprezentaseră principalele mijloace prin care ea putea să evite suferinţa, golul sufletesc şi teama. Fără ei, a fost copleşită de sentimente. Janice se văzuse întotdeauna o fiinţă puternică, persoana care ajută, sfătuieşte şi-i încurajează pe cei din jurul ei, şi cu toate acestea, soţul şi copiii au jucat un rol mult mai important pentru ea, decât a jucat ea pentru ei. Chiar dacă le lipseau „forţa" şi „maturitatea", s-au descurcat fără ea. Ea nu s-a putut descurca fără ei. Faptul că familia a supravieţuit intactă se datorează în mare măsură norocului lor de a întâlni un consilier experimentat şi un cuplu - mentorul şi soţia sa - onest şi înţelept. Fiecare din aceste persoane au recunoscut că boala lui Janice era la fel de dezechilibrantă ca a lui Robbie, iar însănătoşirea ei la fel de importantă.
Ruth: 28 de ani; căsătorită, mamă a două fete
- Ştiam, dinainte de a ne căsători, că Sam avea probleme cu potenţa sexuală. Incercasem de câteva ori să facem dragoste, fără să reuşim, dar amândoi dădeam vina pe faptul că nu eram căsătoriţi. Aveam amândoi convingeri religioase foarte puternice - de fapt, ne cunoscusem la cursurile serale de la un colegiu de teologie, şi am fost prieteni doi ani înainte să încercăm să avem relaţii sexuale. Eram logodiţi, fixasem data nunţii, aşa că am socotit impotenţa lui Sam ca pe un semn de la Dumnezeu care ne împiedica astfel să păcătuim înainte de căsătorie. Am crezut că Sam nu e decât un tânăr timid şi că voi fi în stare să-l ajut să treacă peste asta, o dată ce vom fi căsătoriţi. Aşteptam cu nerăbdare să-i fiu ghid în această experienţă. Dar nimic din toate astea n-a fost aşa.
In noaptea nunţii, Sam era gata să ejaculeze, dar n-a reuşit şi m-a întrebat şoptit: „Mai eşti virgină?" Nu i-am'răspuns imediat, iar el a zis: „Nu cred", s-a ridicat, s-a dus la baie şi a închis uşa. Am plâns amândoi, de o parte şi de alta a uşii. A fost o noapte lungă, catastrofală, prima din multe altele, identice.
Fusesem logodită, înainte de a-l întâlni pe Sam, cu un bărbat de care nu-mi plăcea foarte mult, dar mă făcuse să-mi pierd capul o dată şi am făcut sex, după care am simţit că trebuie să mă mărit cu el ca să-mi răscumpăr greşeala. Dar el s-a plictisit de mine repede şi a dispărut. Purtam încă inelul de la el când l-am cunoscut pe Sam. Cred că mă aşteptam să devin celibatară după experienţa aceea, dar Sam era aşa de bun şi n-a insistat niciodată să avem relaţii sexuale, că m-am simţit în siguranţă şi am acceptat. Vedeam că Sam era chiar mai puţin sofisticat şi mai conservator decât mine în privinţa sexului, iar asta m-a făcut să cred că deţin controlul situaţiei. Acest fapt, împreună cu convingerile noastre religioase m-au asigurat că ne potriveam perfect.
După căsătorie, din cauza sentimentului meu de vinovăţie, m-am crezut

datoare să-l vindec pe Sam de impotenţă. Am citit toate cărţile ce mi-au căzut în mână, el refuzând să citească vreuna. Am păstrat toate cărţile acelea, sperând că le va citi şi el. Am descoperit mai târziu că le-a citit, când nu eram acasă să-l privesc. Era ahtiat după răspunsuri, dar nu ştiam, pentru că nu voia să vorbească despre asta. Mă întreba dacă nu voiam să fim doar prieteni, iar eu am minţit şi am spus da. Pentru mine, partea cea mai proastă a vieţii noastre nu era lipsa sexului, oricum nu mă interesa prea mult, ci vina mea, sentimentul că stricasem totul de la început.
Nu încercasem încă terapia de grup. L-am întrebat dacă vrea să meargă. Mi-a răspuns: „Fii sigură că nu". Devenisem deja obsedată, aveam sentimentul că „eu" îl privez pe „el" de viaţa sexuală minunantă pe care ar fi avut-o dacă nu s-ar fi însurat cu mine. Speram să existe ceva care ne-ar putea ajuta - ceva pe care un terapeut mi l-ar putea spune şi pe care cărţile îl omiseseră. Doream cu disperare să-l ajut pe Sam. Il iubeam încă. Acum înţeleg că mare parte din dragostea mea pentru el era atunci o combinaţie de vinovăţie şi milă, dar ţineam sincer la el. Era un om bun, drăguţ şi atent.
Ei, m-am dus la prima întâlnire, la un consilier recomandat de Planificarea Familială ca fiind expert în sexualitate. Mă aflam acolo doar ca să-l ajut pe Sam şi i-am spus-o. Mi-a spus că nu-l putem ajuta pe Sam, pentru că el nu se afla acolo, dar că putem lucra cu mine; m-a întrebat care este părerea mea despre ce se întâmplă şi ce nu se întâmplă între mine şi Sam. Nu eram deloc pregătită să vorbesc despre sentimentele mele. Nici măcar nu ştiam dacă am vreunul. Am petrecut acea primă oră, eu căutând să abat discuţia spre Sam, ea aducându-mă înapoi cu blândeţe la mine şi sentimentele mele. A fost prima dată când mi-am dat seama cât de pricepută eram să mă evit pe mine, şi doar pentru că a fost atât de sinceră cu mine am hotărât să mai vin o dată, deşi nu ne concentram asupra a ceea ce credeam eu a fi problema adevărată - Sam.
Intre a doua şi a treia şedinţă am avut un vis extrem de clar şi de tulburător, în care eram urmărită şi ameninţată de o persoană a cărei faţă nu o vedeam. Când i-am povestit visul terapeutei, m-a ajutat să-l interpretez până când am înţeles că figura ameninţătoare era a tatălui meu. Acesta a fost primul pas într-un lung proces care mi-a dat posibilitatea, în final, să-mi amintesc că tata mă molestase sexual de multe ori timp de şase ani - de la nouă la cincisprezece ani. Ingropasem complet acest aspect al vieţii mele, iar când amintirile au început să revină, le-am lăsat să pătrundă în conştient una câte una pentru că erau prea devastatoare.
Tata ieşea deseori seara şi se întorcea acasă noaptea târziu. Mama, presupun ca să-l pedepsească, încuia uşa de la dormitor. Tata ar fi trebuit să doarmă pe canapea, dar după o vreme, a început să vină în patul meu. Imi şoptea vorbe dulci şi mă ameninţa, în acelaşi timp, să nu scot vreo vorbă despre asta, şi n-am scos, pentru că mi-era foarte ruşine. Eram sigură că ce se întâmpla între noi era din vina mea. Familia mea era din cele în care nu se vorbea niciodată despre sex, dar se transmitea cumva ideea ca sexul e o treabă murdară. Eu mă simţeam cu siguranţă murdară şi nu voiam să afle nimeni.
Mi-am luat serviciu când aveam l5 ani, lucram de noapte, în week-end şi

vara. Stăteam departe de casă cât puteam de mult, şi mi-am cumpărat un lacăt la uşă. Prima dată când am încuiat-o şi nu l-am lăsat pe tata să intre, a rămas acolo şi a început să bată cu pumnii în uşă. M-am prefăcut că nu ştiu ce se petrece, mama s-a trezit şi l-a întrebat ce face. A răspuns: „Ruth a încuiat uşa!", iar mama a zis: „Şi? Du-te la culcare!" Astfel s-a terminat totul. Fără vreo întrebare din partea mamei. Fără vreo altă vizită din partea tatei.
Avusesem nevoie de tot curajul din lume ca să-mi pun lacăt la uşă. Mă temusem că n-o să meargă şi că tata o să dea buzna înăuntru, furios că nu-i dau voie să intre. Dar chiar şi aşa, doream să continui în acest fel mai degrabă, decât să risc să afle cineva ce se petrecuse.
La l7 ani am plecat la colegiu şi l-am cunoscut pe bărbatul cu care m-am logodit un an mai târziu. Impărţeam apartamentul cu încă două fete, iar într-o noapte au venit nişte prieteni la ele, pe care nu-i cunoşteam. M-am culcat devreme, în primul rând ca să evit fumatul de marijuana care urma. Deşi practic toţi studenţii călcau în picioare regulile stricte ale şcolii despre băuturile alcoolice şi fumat, n-am avut niciodată obiceiul să mă învârt pe lângă cei care le practicau şi cu atât mai puţin să le practic. Uşa dormitorului meu era chiar lângă baie, amândouă fiind la capătul unui hol lung. Unul din tipii de la petrecere care căuta baia a intrat din greşeală la mine în cameră. Când a văzut unde se află, în loc să plece, m-a întrebat dacă îi dau voie să stăm de vorbă. Nu am putut să spun „Nu". E greu de explicat, dar n-am putut. S-a aşezat pe marginea patului şi a început să vorbească. Apoi mi-a spus să mă întorc pe burtă, iar el o să-mi maseze spatele. N-a trecut mult şi era în pat făcând dragoste cu mine. Fie că fuma marijuana fie că nu, presupun că era la fel de conservator ca mine şi credea că dacă am făcut sex, trebuie să rămânem împreună. Ne-am întâlnit vreo trei-patru luni până ce, cum-am spus, a dispărut. L-am cunoscut pe Sam un an şi ceva mai târziu. Am presupus atunci, pentru că nici el, nici eu nu vorbeam de sex, că era din cauza convingerilor noastre religioase. Nu mi-am dat seama că ne feream pentru că sexualitatea amândurora era perturbată. Imi plăcea sentimentul că îl ajut pe Sam, că depuneam eforturi amândoi să depăşim problema, pentru a face un copil. îmi plăcea să fiu de ajutor, înţelegătoare, răbdătoare -şi să deţin controlul. Orice altceva decât controlul total mi-ar fi trezit vechile sentimente produse de dezmierdările tatălui meu în nopţile acelea din copilărie.
Când ceea ce se întâmplase între mine şi tatăl meu a început să iasă la suprafaţă în şedinţele de terapie, terapeuta m-a îndemnat ferm să particip la şedinţele „Fiicelor Unite", un grup de auto-ajutorare al fiicelor molestate sexual de taţii lor. Am rezistat o vreme, dar în cele din urmă, m-am implicat. A fost o adevărată binecuvântare... Să vezi că sunt multe alte femei care au trecut prin experienţe similare şi adeseori mult mai dureroase decât a mea, era liniştitor şi tămăduitor. Multe dintre femei se căsătoriseră cu bărbaţi care aveau şi ei, la rândul lor, tulburări sexuale. Bărbaţii formau şi ei un grup de auto-ajutorare, iar Sam a prins curaj şi li s-a alăturat.
Părinţii lui Sam fuseseră obsedaţi de ideea de a creşte, după spusele lor, un „băiat pur, curat". Dacă la masă, Sam îşi ţinea mâinile în poală, i se cerea să le pună pe masă „ca să vedem ce faci cu ele". Dacă stătea în baie prea mult, băteau în uşă şi strigau la el: „Ce faci acolo?" Asta se petrecea

mereu. Ii scotoceau sertarele după reviste şi-i controlau hainele să nu fie pătate. Se temea atât de tare să aibă vreun sentiment sau vreo experienţă sexuală că, în cele din urmă, să fi vrut, n-ar fi putut.
Pe măsură ce noi reveneam la normal, viaţa noastră maritală devenea, în multe privinţe, tot mai dificilă. Simţeam încă o nevoie uriaşă să controlez fiecare gest de sexualitate al lui Sam (la fel cum făcuseră şi părinţii lui), pentru că orice formă de agresivitate sexuală din partea lui era încă ameninţătoare pentru mine. Dacă întindea mâna după mine brusc, tresăream, mă trăgeam înapoi, mă îndepărtam sau începeam să vorbesc sau să fac orice altceva ca să mă feresc de el. Nu suportam să se aplece deasupra mea când eram în pat pentru că îmi aminteam de felul în care se apropia tata de mine. Dar pentru el, recuperarea însemna să devină singurul stăpân al trupului şi sentimentelor lui. Trebuia să încetez să-l mai controlez ca să-şi poată cunoaşte, literalmente, potenţa. Şi totuşi, teama mea de a fi copleşită era încă o mare problemă. Am învăţat să spun „Mi-e frică", iar Sam mă întreba: „Ce trebuie să fac?" De obicei atât era de ajuns - să ştiu că îmi respectă sentimentele şi că mă ascultă.
Ne-am gândit la un plan în care fiecare aveam, pe rând, comanda a ceea ce se petrecea între noi din punct de vedere sexual. Fiecare putea să spună „nu" la cea ce îi displăcea sau nu voia să facă, dar, în principiu, unul din noi orchestra totul. A fost una din cele mai bune idei pe care le-am avut, pentru că se adresa nevoii noastre de a ne conduce trupul şi acţiunile sexuale. Am învăţat să avem încredere unul în altul, şi să fim siguri că putem da şi primi dragoste cu trupurile noastre. Aveam şi grupurile care ne ajutau. Problemele şi sentimentele celor din grup erau atât de asemănătoare, că ne-au fost de mare folos în susţinerea, în perspectivă, a eforturilor noastre. într-o seară grupurile noastre s-au întâlnit şi am petrecut toată seara discutând despre reacţiile personale la cuvintele „impotent" şj „frigid". Au fost lacrimi şi zâmbete şi multă înţelegere şi acceptare. întâlnirea ne-a alinat tuturor suferinţa şi vinovăţia.
Poate pentru că eu şi Sam ne împărtăşiserăm atâtea lucruri până atunci şi aveam atâta încredere unul în celălalt, componenta sexuală a relaţiei noastre a început să funcţioneze. Acum avem două fetiţe minunate şi suntem atât de fericiţi cu ele, cu noi înşine şi cu celălalt. Acum mă port mult mai puţin ca o mamă faţă de Sam, şi mult mai mult ca partener. El nu mai este aşa pasiv şi se afirmă tot mai mult. Nu-mi cere să tăinuiesc secretul impotenţei sale, iar eu nu-i cer să fie asexual. Avem o mulţime de posibilităţi acum şi avem libertatea de a alege.
Povestea lui Ruth ilustrează o altă faţetă a modalităţii de manifestare a negării şi nevoii de control. Ca multe alte femei pentru care problemele partenerilor lor devin obsedante, Ruth cunoştea foarte bine, înainte de a se căsători cu Sam, ce fel de probleme avea el. De aceea n-a fost surprinsă de incapacitatea lui de a avea o viaţă sexuală normală. De fapt, eşecul a constituit un fel de garanţie pentru ea că nu va mai fi nevoită să lase altcuiva controlul asupra sexualităţii ei. Putea să aibă iniţiativa, să deţină controlul şi să nu mai joace, în plan sexual, singurul rol pe care-l ştia -cel de victimă.
Ca şi alţii, cuplul Ruth-Sam a avut noroc pentru că ajutorul primit s-a potrivit perfect problemelor lor. Pentru ea, grupul de sprijin potrivit a fost

„Fiicele Unite", o ramificaţie a „Părinţilor Uniţi", înfiinţat cu scopul de a promova recuperarea persoanelor din familiile în care s-a produs un incest. Din fericire, s-a înfiinţat şi un grup corespunzător al soţilor victimelor, în acest climat de înţelegere, acceptare şi împărtăşire a experienţelor, fiecare din persoanele afectate putând avansa cu precauţie către o manifestare sexuală normală.
Pentru fiecare din femeile din acest capitol recuperarea a însemnat confruntarea cu suferinţa, trecută şi prezentă, pe care a încercat s-o evite. Fiecare a dezvoltat, în copilărie, un stil de supravieţuire care cuprindea practica negării şi încercarea de a deţine controlul. La maturitate, acest stil le-a adus mari deservicii. De fapt, sistemul lor de apărare a constituit contribuţia majoră la suferinţa lor.
Pentru femeia care iubeşte prea mult, practica negării, eufemistic exprimată ca „ignorarea greşelilor lui" sau „păstrarea unei atitudini pozitive", ocoleşte, în avantajul ei, aspectul dansului în doi al felului în care defectele lui îi permit ei să-şi interpreteze rolurile familiare. Când impulsul de a deţine controlul se ascunde sub masca „solicitudinii" şi „încurajării", ea ignoră de fapt nevoia de superioritate şi putere pe care le implică acest tip de relaţie.
Trebuie să recunoaştem că practicarea negării şi controlului, oricum ar fi denumite, nu ne îmbunătăţesc sub nici o formă viaţa sau relaţiile. Dimpotrivă, mecanismul negării ne conduce spre relaţii ce permit reinterpretarea compulsivă a vechilor lupte, iar nevoia de control ne ancorează acolo, în timp ce ne străduim să schimbăm pe altul, în loc să ne schimbăm noi.
Să revenim acum la basmul menţionat la începutul capitolului. După cum subliniam, „Frumoasa şi bestia" pare să fie un mijloc de perpetuare a convingerii că femeia are puterea de a transforma un bărbat dacă îl iubeşte cu adevărat. La acest nivel de interpretare, basmul pare să susţină că negarea şi controlul sunt, ambele, metode de realizare a fericirii. Frumoasa, iubindu-l necondiţionat (negare) pe monstrul fioros, pare să aibă puterea de a-l schimba (control). Această interpretare „pare" corectă pentru că se potriveşte rolurilor sexuale dictate de cultura noastră. Cu toate acestea, eu sunt de părere că această interpretare simplistă nu sesizează semnificaţia acestui basm, asupra căruia timpul nu şi-a pus amprenta. Faptul că basmul a supravieţuit nu e din cauză că promovează preceptele şi stereotipurile culturale ale vreunei epoci. El a învins timpul pentru că întruchipează o lege metafizică profundă, o lecţie vitală despre cum să ne trăim viaţa înţelept şi just. E ca şi cum povestea ar conţine o hartă secretă care, dacă suntem destul de ageri s-o descifrăm şi destul de curajoşi s-o urmăm, ne va arăta drumul spre o comoară - propria noastră „şi au trăit fericiţi până la adânci bătrâneţi".
Care este, aşadar, semnificaţia basmului? Este „acceptarea". Acceptarea este antiteza negării şi controlului. Este disponibilitatea de a recunoaşte realitatea şi de a-i permite să fie aşa, fără să avem impulsul de a o schimba. In asta constă fericirea, izvorâtă nu din manipularea condiţiilor exterioare sau a oamenilor, ci din dezvoltarea unei păci interioare chiar în faţa încercărilor şi dificultăţilor.
Amintiţi-vă, Frumoasa din basm nu urmărea să transforme Bestia. Ea l-a

judecat în mod realist, l-a acceptat aşa cum era şi l-a apreciat pentru calităţile lui. N-a încercat să facă un prinţ dintr-un monstru. Nu şi-a spus: „Voi fi fericită când el nu va mai fi monstru!" Nu l-a compătimit pentru felul cum arăta şi n-a căutat să-l schimbe. în asta constă lecţia. Datorită atitudinii ei de acceptare, el a fost „liber" să redevină ceea ce era de fapt. Faptul că eul său adevărat s-a întâmplat să aibă înfăţişarea unui Făt-Frumos (partener perfect pentru ea) demonstrează simbolic că „ea" a fost recompensată astfel pentru atitudinea ei de acceptare. Recompensa a constat într-o viaţă bogată în împliniri, evidenţiată de faptul că ea şi prinţul „au trăit fericiţi până la adânci bătrâneţi".
Acceptarea unei persoane aşa cum e, fără să încerci s-o schimbi prin încurajări, manipulări sau coerciţie, este o formă superioară de iubire, dar aproape inaccesibilă multora din noi. La baza tuturor eforturilor noastre de a transforma pe cineva stă un motiv egoist, convingerea că dacă el se schimbă, vom fi fericite. E foarte bine să-ţi doreşti să fii fericit, dar să plasezi sursa acestei fericiri în afara sinelui tău, în mâinile altcuiva, înseamnă să eviţi capacitatea şi responsabilitatea de a-ţi schimba viaţa în bine.
Ironia este că tocmai acceptarea noastră îi dă posibilitatea celuilalt să se schimbe, dacă o vrea cu adevărat. Să aruncăm o privire la ce se petrece în acest caz. Dacă partenerul unei femei are, de exemplu, o problemă cu impulsul de a munci asiduu, la nesfârşit, iar ea se plânge şi se ceartă cu el din cauza orelor nesfârşite petrecute departe de casă, care este, de obicei, rezultatul?
El petrece tot atâta timp - sau chiar mai mult - departe de ea, simţindu-se îndreptăţit să facă astfel, ca să scape de veşnicele ei lamentări. Cu alte cuvinte, certându-l şi lamentându-se, încercând să-l schimbe, îi dă lui posibilitatea de a crede că problema dintre ei nu este „patima lui pentru muncă", ci cicăleala ei. Şi, într-adevăr, nevoia ei de a-l schimba poate deveni un factor care să contribuie la distanţarea lor afectivă, un factor tot atât de important ca şi obsesia lui de a munci. In efortul ei de a-l forţa să se apropie mai mult de ea, nu face decât să-l îndepărteze.
Dependenţa de muncă este o tulburare gravă, ca toate celelalte comportamente compulsive. Această dependenţă are un scop în viaţa soţului, protejându-l, probabil, de apropierea şi intimitatea de care se teme şi anticipând răbufnirea unor sentimente supărătoare, în special a anxietăţii şi disperării. (Dependenţa de muncă este una din modalităţile folosite adeseori de bărbaţii din familiile cu disfucţionalităţi pentru a se evita pe sine, după cum a iubi prea mult este unul din primele mijloace de evitare folosite de femeile din acest tip de familii.) Preţul pe care el îl plăteşte pentru această atitudine de evitare este o existenţă uni-dimensională, care îl împiedică să se bucure de viaţă. Dar el e singurul care poate judeca dacă preţul plătit e prea mare, şi e singurul care poate decide ce măsuri să ia, şi ce riscuri să-şi asume ca să se schimbe. Sarcina soţiei sale este nu de a-i face ordine în viaţă, ci de a-şi face mai multă ordine în propria existenţă.
Majoritatea avem capacitatea de a fi infinit mai fericiţi şi mai realizaţi ca indivizi, decât ne închipuim. Adeseori, nu revendicăm această fericire pentru că ne imaginăm că suntem împiedicaţi de purtarea „altei persoane". Ignorăm obligaţia ce ne revine, de a ne dezvolta pe noi înşine

în timp ce facem planuri şi manevre ca să schimbăm pe altcineva şi ne supărăm, ne descurajăm şi ne întristăm când eforturile noastre eşuează. încercarea de a schimba pe cineva este frustrantă şi deprimantă, în timp ce exercitarea puterii (pe care o deţinem deja) de a efectua schimbarea în propria noastră viaţă este însufleţitoare.
Pentru ca soţia unui „împătimit de muncă" să fie liberă să trăiască o viaţă împlinită, a ei şi numai a ei, proprie, indiferent de ce face soţul ei, ea trebuie să ajungă să înţeleagă că problema lui nu este a ei, că nu stă în puterea ei, nu e datoria ei, şi nu are dreptul să-l schimbe. Ea trebuie să înveţe să respecte dreptul lui de a fi ceea ce este, oricât de mult ar dori ca el să fie altfel.
Doar când înţelege aceasta, va fi liberă - liberă de resentimente faţă de absenţele lui, liberă de vina de a nu fi în stare să-l schimbe, liberă de povara strădaniilor de a schimba ceva ce nu poate fi schimbat. Cu mai puţine resentimente şi o vină mai mică, ea va simţi, poate, mai multă afecţiune pentru el şi pentru acele calităţi ale lui pe care ea le apreciază într-adevăr.
Când va renunţa să mai încerce să-l schimbe şi îşi va redirecţiona energia spre propriile ei interese, va cunoaşte ce înseamnă fericirea şi satisfacţia, indiferent de comportamentul soţului. Ea va descoperi, probabil, că scopurile urmărite o satisfac într-atât încât se poate bucura de o viaţă bogată şi recompensatorie, în absenţa soţului. Sau, pe măsură ce devine din ce în ce mai puţin dependentă de el în privinţa fericirii ei, ar putea decide că angajarea ei faţă de un partener absent este inutilă şi ar putea alege să-şi continue viaţa, eliberată de constrângerile unui mariaj nesatisfăcător. Nici una din aceste căi nu este posibilă atâta timp cât ea vrea să-l transforme pe partenerul ei ca să poată fi fericită. Până când nu-l „acceptă" aşa cum e, va rămâne ancorată într-un entuziasm temporar, aşteptând ca el să se schimbe, înainte de a fi capabilă să-şi trăiască propria ei viaţă.
Când femeia care iubeşte prea mult renunţă la cruciada pe care o poartă ca să-l transforme pe bărbatul din viaţa ei, el rămâne cu libertatea de a medita la consecinţele comportamentului său. Intrucât ea nu mai e frustrată şi nefericită, ci devine din ce în ce mai interesată de viaţă, se intensifică contrastul dintre viaţa ei şi viaţa lui. El se poate decide să lupte împotriva obsesiei sale şi să devină disponibil din punct de vedere fizic şi afectiv. Sau poate nu. Dar, indiferent de alegerea lui, acceptând bărbatul din viaţa ei aşa cum e, femeia va fi liberă, într-un fel sau altul, să-şi trăiască propria viaţă - până la adânci bătrâneţi.

8. Când o dependenţă alimentează altă dependenţă

Există multă suferinţă în viaţă şi poate că singura suferinţă care poate fi evitată este cea care provine din încercarea de a evita suferinţa.
R.D.Laing
în cel mai rău caz, noi, femeile care iubim prea mult, suntem dependente de relaţiile interumane, „dependente de bărbaţi", legate prin suferinţă, teamă şi dorinţe neîmplinite. Ca şi cum toate acestea n-ar fi de ajuns, bărbaţii nu sunt singurul lucru de care ne agăţăm. Ca să blocăm cele mai profunde sentimente din copilărie, unele din noi dezvoltă dependenţa de substanţe chimice. In tinereţe sau la maturitate am putea începe să facem abuz de alcool sau droguri, sau, tipic, pentru femeile care iubesc prea

mult, de alimente. Mâncăm prea mult sau prea puţin -sau amândouă - ca să ajustăm realitatea, să ne distragem atenţia şi să amorţim golul emoţional imens din sufletul nostru.
Nu toate femeile care iubesc prea mult mănâncă în exces, beau prea mult sau fac abuz de droguri, dar pentru cele care procedează astfel, recuperarea din dependenţa de relaţii trebuie să meargă mână în mână cu recuperarea din dependenţa faţă de substanţa pe care o folosesc. Şi iată de ce: cu cât depindem mai mult de alcool, droguri sau alimente, cu atât simţim mai acut vina, ruşinea, teama, ura faţă de noi înşine. Din ce în ce mai singure şi mai izolate, am putea dori cu disperare liniştea pe care pare să ne-o promită relaţia cu un bărbat. Pentru că ne simţim îngrozitor cu noi înşine, dorim un bărbat care să ne facă să ne simţim mai bine. Pentru că nu ne iubim pe noi înşine, avem nevoie de el ca să ne convingă că putem fi iubite. Ne spunem chiar că alături de bărbatul potrivit, nu vom mai avea nevoie de alcool, droguri sau alimente. Folosim relaţiile în acelaşi scop în care folosim substanţele aditive: ca să îndepărtăm suferinţa. Când relaţia eşuează, ne repezim la substanţa de care am făcut abuz, tot ca să căutăm alinare. Se creează un cerc vicios când dependenţa fizică de o substanţă este exacerbată de tensiunea unei relaţii bolnăvicioase, în timp ce dependenţa emoţională de o relaţie este intensificată de sentimentele haotice produse de dependenţa fizică. Folosim absenţa unui bărbat din viaţa noastră, sau viaţa alături de un bărbat nepotrivit, ca scuză pentru dependenţa de care suferim. Dimpotrivă, folosirea continuă a substanţei chimice ne permite să tolerăm relaţia nesănătoasă, pentru că anihilează suferinţa şi ne smulge motivaţia necesară schimbării. Dăm vina pe una din cauza celeilalte. Folosim una ca să ne ocupăm de a doua. Şi amândouă ne înlănţuie din ce în ce mai mult.
Atâta timp cât suntem înclinate să scăpăm de noi înşine şi să evităm suferinţa, vom rămâne bolnave. Cu cât ne străduim mai mult, cu cât căutăm mai multe căi de scăpare, cu atât ne îmbolnăvim mai tare, pentru că amestecăm dependenţele cu obsesiile. Descoperim că soluţiile noastre au devenit, în realitate, problemele noastre cele mai grave. Având o uriaşă nevoie de alinare şi negăsind-o nicăieri, putem ajunge uneori chiar la o formă incipientă de nebunie.
- Sunt aici pentru că m-a trimis avocatul meu. Brenda făcu această mărturisire în şoaptă la prima noastră întâlnire.
- Eu... eu... ştiţi... am luat câteva chestii şi am fost prinsă, iar el s-a gândit că ar fi o idee bună să vin la consiliere... a continuat ea cu acelaşi aer conspirativ, că aş face impresie bună la tribunal dacă ar vedea că primesc ajutor pentru problemele mele.
N-am avut timp nici să dau din cap a înţelegere, că ea s-a grăbit să continue:
- Exceptând asta... eu... nu cred că am, într-adevăr, vreo problemă. Am luat câte ceva din farmacia aia şi am uitat să plătesc. E destul de rău să creadă că le-am furat, dar, serios, mi-a scăpat din vedere. Cel mai rău lucru în toată povestea asta e ruşinea. Dar nu am nici o problemă în realitate, nu de genul celor pe care le au unii oameni.
Brenda reprezenta unul din cele mai dificile cazuri din activitatea mea de consiliere: o clientă care nu e destul de motivată ca să caute ea însăşi

ajutorul nostru, care neagă că ar avea nevoie de ajutor, dar se află, totuşi, în cabinet, trimisă de altcineva care crede că sfatul unui consilier i-ar fi benefic.
In timp ce povestea cu respiraţia întretăiată, m-am trezit că nu-i mai ascult cascada de cuvinte care mă potopea. în schimb, o studiam pe vorbitoarea mea: era înaltă, cel puţin l,75 m, slabă ca un fotomodel, cântărind cel mult 52 de kg. Purta o rochie elegantă, simplă, de mătase cărămizie, pusă în evidenţă de bijuterii masive din aur şi fildeş. Cu părul blond-auriu şi ochii verzi ca smaraldul, ar fi trebuit să fie frumoasă. Avea tot ce era necesar, dar lipsea ceva. De atâta încruntat, se crease o cută adâncă verticală între sprâncene. Respira greu în timp ce vorbea, iar nările îi fremătau continuu. Părul, deşi tuns şi coafat cu grijă, era uscat şi lipsit de strălucire. Pielea îi era uscată şi lividă, în ciuda unui ten atrăgător. Buzele ar fi fost frumoase dacă nu şi le-ar fi strâns tot timpul, făcându-le să pară subţiri şi tivite. Când zâmbea, îşi dezvelea cu grijă dinţii, ca şi cum ar fi tras încet o perdea, iar când vorbea, îşi muşca foarte des buzele. Am început s-o suspectez de faptul că îşi provoca deliberat starea de vomă, o suspectam de foame excesivă (bulimie) şi/sau inapetenţă (anorexie), din cauza aspectului pielii şi a slăbiciunii ei.
Femeile care suferă de tulburări de apetit simt frecvent impulsul de a fura; acesta era, deci, un alt indiciu. O bănuiam de asemenea de alcoolism. Din experienţa mea de terapeut, aproape toate clientele mele cu tulburări de apetenţă proveneau dintr-o familie cu un alcoolic, doi alcoolici (în special femeile bulimice) sau un alcoolic şi un hiper-sau hiporexic. Sunt foarte frecvente căsătoriile între un hiper- sau hiporexic şi un alcoolic; nu e de mirare, din moment ce atâtea femei bulimice sau anorexice sunt fiice de alcoolici, iar fiicele de alcoolici au tendinţa să se căsătorească cu alcoolici. Femeia cu dependenţă de alimente este hotărâtă să-şi ţină hrana, trupul şi partenerul sub un control strict, prin forţa voinţei sale. Ne aştepta o muncă grea, pe Brenda şi pe mine.
- Vorbeşte-mi despre tine, i-am cerut cu multă blândeţe, deşi ştiam ce va urma.
Cu siguranţă, multe din cele ce mi-a spus în acea primă zi au fosi minciuni: se simţea bine, era fericită, nu ştia ce se întâmplase în magazin, nu-şi putea aminti nimic, nu mai furase niciodată înainte. A continuat spunându-mi că avocatul ei era foarte drăguţ, cum eram şi eu de altfel, şi că nu vrea să se afle despre acest incident, pentru că n-ar înţelege nimeni aşa cum am făcut noi: avocatul şi eu. Flatarea era menită să mă convingă să pactizez cu ea, să fiu de acord că nu era nimic rău, să o susţin în legenda pe care o crease -că arestarea era o greşeală, un tertip al sorţii şi nimic mai mult.
Din fericire, am avut ceva timp între prima întâlnire şi data la care se judeca cazul ei şi, întrucât ştia că sunt în contact cu avocatul ei, a încercat să fie „o clientă bună". Şi-a respectat toate programările, iar după un timp a început chiar să fie mai sinceră în ceea ce o privea, împotriva voinţei ei. Mulţumesc lui Dumnezeu, când s-a întâmplat asta, a cunoscut alinarea care vine o dată cu renunţarea la minciună. N-a trecut mult şi deja urma programul de terapie cel puţin în aceeaşi măsură pentru ea însăşi şi pentru efectul pe care acest fapt urma să-l aibă asupra judecătorului care instrumenta cazul. Când a fost condamnată (şase luni cu suspendare şi

restituirea integrală a bunurilor furate, plus 40 de ore de muncă în folosul comunităţii, pe care le-a făcut la localul „Clubul Fetelor"), se străduia la fel de mult să devină sinceră, pe cât se străduise înainte să tăinuiască cine este şi ce făcuse.
Povestea adevărată a Brendei, pe care, iniţial, a dezvăluit-o ezitant şi prudent, a început să transpară la a treia noastră întâlnire. Arăta obosită şi trasă la faţă, iar când am comentat acest lucru, a recunoscut că avusese probleme cu somnul săptămâna aceea.
- Care a fost cauza? am iscodit-o.
Mai întâi a dat vina pe procesul care urma să aibă loc în curând, dar explicaţia nu suna pe deplin convingătoare, aşa că am iscodit-o mai departe:
- Te-a mai necăjit ceva săptămâna aceasta?
A aşteptat puţin, muşcându-şi buzele, cum o făcea de obicei - mai întâi buza de sus, apoi pe cea de jos şi înapoi la buza de sus. Apoi, lăsând să-i scape cuvintele:
- I-am cerut, în sfârşit, soţului meu să plece... şi acum aş vrea să n-o fi făcut. Nu pot să dorm, nu pot să lucrez, sunt la pământ cu nervii. Il uram pentru ce-mi făcea, afişându-se cu fata aia de la birou, dar să mă descurc fără el e mai greu, decât să mă împac cu faptele lui. Acum nu ştiu încotro s-o iau şi mă întreb dacă, la urma urmei, n-a fost vina mea. Intotdeauna mi-a spus că eu sunt de vină, că sunt prea rece şi distantă, că nu sunt femeia potrivită pentru el. Şi cred că avea dreptate. Eram furioasă şi retrasă mai tot timpul, dar era din cauză că mă critica mereu. îi spuneam: „Dacă vrei să fiu tandră cu tine, trebuie să te comporţi cu mine ca şi când m-ai plăcea, şi să-mi vorbeşti frumos, în loc să-mi spui cât sunt de îngrozitoare, proastă şi urâtă". I s-a făcut imediat teamă, sprâncenele înălţându-se şi mai mult pe frunte, şi începu să retragă ceea ce tocmai divulgase. Dând din mâinile cu unghiile manichiurate, tăgădui:
- Nu suntem despărţiţi în adevăratul sens la cuvântului, trăim separat câtva timp. Iar Rudy nu este chiar atât de sever cu mine, serios, presupun că o merit. Uneori vin obosită de la serviciu şi nu vreau să gătesc, mai ales că nu-i place cum gătesc. Ii place atât de mult cum găteşte mama lui că e în stare să se ridice de la masă şi să plece la ea, şi nu mai vine acasă, decât la două noaptea. M-am săturat să tot încerc să-l fac fericit, când oricum nu are nici un efect. Dar nu e chiar aşa de rău. Alte femei o duc mai rău.
- Ce face până la două? Nu poate să stea la mama lui atâta timp, am întrebat.
- Nici nu vreau să ştiu. Presupun că iese cu prietena lui. Dar nu-mi pasă. Mă simt mai bine când mă lasă în pace. De multe ori vine acasă pus pe ceartă - când vine, într-adevăr, acasă - şi mai mult din această cauză - pentru că mă duc obosită la serviciu a doua zi - decât din cauza faptelor lui - i-am spus să plece.
Iată o femeie hotărâtă să nu simtă şi să nu-şi devăluie sentimentele. Faptul că ele strigau ca să se facă auzite nu trezea în ea decât dorinţa de a crea noi neplăceri în viaţa ei, ca să le înăbuşe strigătul.
După cea de-a treia şedinţă, l-am chemat pe avocatul ei şi i-am spus să-i sugereze cu precauţie Brendei, că e foarte important pentru ea să continue consilierea cu mine. Aveam de gând să-mi încerc norocul cu ea şi

nu voiam s-o pierd. La începutul celei de-a patra şedinţe, am început s-o descos.
- Povesteşte-mi cum stai cu mâncarea, Brenda, am rugat-o cât mai blând cu putinţă. Ochii ei verzi s-au mărit de spaimă, i-a pierit orice urmă de culoare de pe faţa şi aşa palidă şi brusc, s-a închis în ea. Apoi ochii i s-au îngustat şi a zâmbit dezarmant.
- Cum adică cum stau cu mâncarea? E o întrebare prostească! I-am spus ce văzusem în înfăţişarea ei şi mă alertase şi i-am explicat etiologia tulburărilor de apetit. Inţelegerea că e o boală de care sufereau multe, foarte multe alte femei a ajutat-o pe Brenda să vadă cu ochi mai buni comportamentul ei compulsiv. Nu mi-a trebuit aşa mult timp pe cât îmi imaginasem, ca s-o fac să vorbească.
Povestea Brendei era lungă şi complicată, şi i-a trebuit destul timp să separe realitatea de nevoia ei de a o distorsiona, învălui şi disimula. Devenise atât de versată în disimulări că se prinsese în plasa propriilor minciuni. Se străduise din răsputeri să perfecţioneze imaginea pe care o prezenta lumii, o imagine care camufla teama, singurătatea şi golul îngrozitor din suflet. Ii era aproape imposibil să evalueze situaţia în care se afla, ca să poată veni în întâmpinarea propriilor ei necesităţi. Iar neîmplinirile erau motivul pentru care simţea impulsul de a fura, mânca, de a voma şi mânca iar, de a minţi, încercând disperată să-şi camufleze fiecare mişcare.
Mama Brendei fusese de asemenea bulimică - era supraponderală de când o ştia Brenda. Tatăl ei, un bărbat zvelt, vânjos şi energic, îndepărtat atât de înfăţişarea soţiei sale cât şi de religiozitatea ei excentrică, îşi bătuse joc în văzul lumii de jurămintele căsătoriei. Nimeni din familie nu se îndoia că îşi înşela soţia şi nimeni nu aducea vreodată vorba despre asta. A şti era un lucru, a admite era cu totul altceva - o violare a acordului tacit al membrilor familiei: ce nu recunoaştem în auzul tuturor nu există pentru noi, ca familie, şi deci, nu ne poate îndurera. A fost o regulă pe care Brenda a aplicat-o cu rigurozitate vieţii ei. Dacă nu recunoştea că ceva nu mergea bine, atunci nimic nu mergea prost. Problemele nu existau, atâta timp cât nu le dădeai glas. Nu e de mirare că se agăţa cu tenacitate de minciunile şi născocirile care-i ruinau viaţa. Nu e de mirare nici că îi venea foarte greu să urmeze programul de terapie.
Brenda a crescut zveltă, viguroasă, ca tatăl ei şi liniştită că poate mânca orice fără a se îngraşă ca mama ei. La vârsta de l5 ani, corpul ei a început brusc să pună în evidenţă efectele cantităţilor enorme de mâncare pe care le îngurgita. La l8 ani cântărea l09 kg şi era disperată cum nu fusese vreodată înainte. Tatăl îi arunca acum jigniri tinerei care fusese copilul lui favorit, spunându-i că va deveni, în final, ca mama ei. E adevărat că nu i-ar fi spus cuvintele alea dacă n-ar fi fost beat, dar realitatea era că acum mai tot timpul era beat, chiar când venea acasă, deşi şi asta se întâmpla foarte rar.
Mama se ruga şi-L lăuda pe Domnul, tata bea şi o înşela pe mama, iar Brenda se îndopa, încercând să nu simtă cum o inundă panica.
Plecată de acasă pentru prima dată, ca studentă la colegiu, şi simţindu-se teribil de singură fără mama şi tata pe care îi regreta acum, a făcut o descoperire incredibilă. Singură în camera ei, în toiul unei mese îmbelşugate, şi-a dat seama că poate vomita tot ce mâncase, şi că astfel,

nu va mai fi pedepsită pentru consumul enorm de mâncare, îngrăşându-se. Fu atât de uimită de controlul pe care simţea că îl are acum asupra greutăţii sale, că a început să ţină regim şi să vomite tot ce mânca. Trecea acum de la etapa bulimică la etapa anorexică a tulburării ei de apetenţă.
In anii care au urmat, Brenda a trecut prin perioade de obezitate alternativ cu perioade de slăbire extremă. N-a trăit, în tot acest timp, nici măcar o zi, eliberată de obsesia ei faţă de mâncare. Se trezea în fiecare dimineaţă cu speranţa că azi va fi altfel decât ieri şi se ducea la culcare în fiecare noapte cu hotărârea de a fi „normală" mâine, adesea doar ca să se scoale în miez de noapte gata de o nouă ghiftuială. Brendei îi era imposibil să înţeleagă ce se întâmpla cu ea. Nu ştia că are o tulburare de apetit, adeseori prezentă la fiicele de alcoolici sau la copiii persoanelor bulimice sau anorexice. N-a înţeles că şi ea şi mama ei sufereau de o dependenţă alergică la anumite alimente, aproape comparabilă cu dependenţa alergică a tatălui ei la alcool. Nici unul nu putea ingera un strop din substanţa respectivă, fără a declanşa un nesaţ mai mare, şi mai mare, tot mai mare. La fel ca relaţia tatălui ei cu alcoolul, relaţia Brendei cu alimentele, în special cu tot ce însemna produs de patiserie, consta într-o luptă îndelungată de a controla substanţa care, în realitate o controla ea pe ea.
A continuat să-şi provoace starea de vomă mulţi ani după ce a „inventat" procedura în colegiu. Izolarea şi secretomania ei au devenit din ce în ce mai cuprinzătoare şi mai adânci, iar în multe privinţe, comportamentul ei a fost susţinut de familie şi de boala însăşi. Familia Brendei nu voia să audă nimic din partea ei, nimic la care să nu se poată replica: „O, dar e minunat, draga mea." Nu era loc pentru durere, teamă, singurătate, sinceritate, nu era loc pentru adevărul despre ea şi viaţa ei. Cum ei ocoleau adevărul cu încăpăţânare, se înţelegea că şi ea trebuie să facă la fel şi să nu clatine barca. Cu ajutorul complicităţii tacite a părinţilor ei, Brenda s-a scufundat tot mai adânc în minciuna care reprezenta viaţa ei, dar cu certitudinea că dacă reuşeşte să arate foarte bine în exterior, totul va fi în regulă - sau cel puţin liniştit - în interior.
Chiar atunci când ani întregi înfăţişarea ei a fost ţinută sub control, neliniştea interioară nu putea fi ignorată. Deşi făcea tot ce era posibil ca să arate bine - haine foarte elegante asortate cu cel mai modern machiaj şi cea mai sofisticată coafură - nu era suficient ca să adoarmă teama şi să umple golul din suflet. Pe de o parte din cauza sentimentelor pe care refuza să le recunoască, pe de alta, din cauza subminării sistemului nervos, efect al malnutriţiei auto-impuse, starea mentală a Brendei era dominată de dezorientare, anxietate, morbiditate şi obsesie.
In încercarea de a găsi modalitatea de eliberare din marasmul interior, Brenda, urmând modelul mamei ei, a căutat alinare la un grup religios întâlnit în campus. In acest grup l-a întâlnit, în ultimul ei an de studiu, pe viitorul soţ, Rudy, un fel de eminenţă cenuşie care a fascinat-o cu atât mai mult cu cât era foarte misterios. Brenda era obişnuită cu secretele, iar el avea o grămadă. în poveştile pe care le spunea şi numele pe care le arunca neglijent erau aluzii la faptul că fusese implicat în activităţi de pariuri în New Jersey, oraşul său natal. Făcea destul de vag aluzii la . sumele uriaşe de bani pe care le câştigase şi le cheltuise, la maşini şi femei strălucitoare, cluburi de noapte, băuturi şi droguri. Şi iată-l, aici şi

acum, metamorfozat într-un student conştiincios, locuind în campusul unui colegiu liniştit şi activând într-un grup religios de tineri, după ce-şi lăsase în urmă trecutul pentru a căuta ceva mai bun. Faptul că plecase în grabă de acasă şi constrâns de împrejurări, era dovedit de întreruperea oricărei legături cu familia sa, dar Brenda a fost atât de impresionată de trecutul lui întunecat, misterios şi de încercările lui aparent sincere de a se schimba, că n-a mai fost nevoie să-i ceară alte explicaţii despre faptele din trecutul lui. în definitiv, avea şi ea propriile ei secrete.

Astfel că aceşti doi oameni, care pretindeau a fi ce nu erau, el - un fugar sub masca unui băiat de cor, ea - dependentă de alimente, dar îmbrăcată după ultima modă, s-au îndrăgostit fiecare de imaginea iluzorie a celuilalt. Acel cineva iubea ceea ce ea pretindea a fi: iată soarta pecetluită a Brendei. Acum era obligată să continue minciuna, chiar şi în propria ei casă. Mai multă tensiune, mai mult stres, mai mare nevoie de a mânca, vomita şi de a se ascunde.

Abstinenţa lui Rudy de la ţigări, alcool şi droguri a durat până ce a aflat că familia lui s-a mutat în California. Hotărând că distanţa geografică dintre el şi trecutul său era suficientă pentru a se putea întoarce în siguranţă şi la familie şi la vechile deprinderi, a împachetat totul, inclusiv pe noua sa soţie, Brenda, şi a pornit-o spre vest. Nici nu trecuse bine graniţa primului stat, că personalitatea lui a început să se schimbe, revenind la ceea ce fusese înainte să-l întâlnească Brenda. Camuflajul ei a durat mai mult, până ce ea şi Rudy s-au mutat la părinţii lui. Cu atâta lume în casă, i-a fost imposibil să continue practica vomei auto-induse. in timp ce îi era din ce în ce mai greu să ascundă cantităţile industriale de mâncare, acestea au luat avânt din cauza stresului creat de condiţiile de viaţă şi greutatea Brendei a început să urce vertiginos. S-a îngrăşat rapid cu 23 kg, frumoasa soţie a lui Rudy dispărând între faldurile venerabile ale trupului Brendei care se îngraşă văzând cu ochii. Simţindu-se înşelat şi furios, Rudy o lăsa acasă şi pleca să bea şi să caute o femeie a cărei înfăţişare s-o completeze pe a sa, aşa cum făcea altădată Brenda. Cuprinsă de disperare, ea mânca şi mai mult, promiţându-şi sieşi şi lui Rudy că ar deveni la fel de zveltă ca înainte, cu condiţia să aibă o casă doar a lor - era tot ce avea nevoie. Când, în fine, au avut casa lor în oraş, greutatea Brendei a început, bineînţeles, să scadă pe cât de vertiginos urcase, numai că Rudy stătea prea puţin pe acasă ca să observe. A rămas însărcinată, iar patru luni mai târziu a avortat, în timp ce Rudy îşi petrecea noaptea pe undeva.

Acum Brenda era deja convinsă că totul se întâmpla numai din cauza ei. Omul care fusese altădată normal şi fericit şi care îi împărtăşise valorile şi convingerile era o persoană diferită acum, o persoană pe care nu o cunoştea şi nu o plăcea. Se certau din cauza purtării lui şi a cicălelii ei.

Ea încerca să nu-l bată la cap, sperând că purtarea lui se va schimba. Dar n-a fost aşa. Ea nu era grasă ca mama ei, şi totuşi, el alerga după alte femei, la fel ca tatăl ei. Neputinţa de a-şi pune ordine în viaţă o panica.

Brenda furase în adolescenţă, nu împreună cu prietenii, într-un asalt colectiv asupra prăzii lumii adulte, ci singură, în taină şi rareori păstrând, sau folosind lucrurile furate. Acum, în timpul căsătoriei nefericite cu Rudy, a început să fure din nou, deposedând, simbolic, lumea, de ceea ce îi fusese refuzat: iubire, sprijin, înţelegere şi acceptare. Dar furtul nu făcea

decât să o izoleze şi mai mult, să-i dea încă un secret de păzit, încă o sursă de ruşine şi vinovăţie. între timp, „ambalajul" exterior devenea - din nou - cel mai important sistem de apărare al Brendei împotriva descoperirii a ceea ce era de fapt - o persoană slabă, temătoare, secătuită şi singură. Era din nou zveltă şi şi-a luat o slujbă, în primul rând ca să îşi poată procura toaletele scumpe pe care şi le dorea. Pe unele le-a prezentat, şi a sperat ca Rudy să fie mândru de ea. Deşi el se lăuda cu soţia lui manechin, nu s-a obosit niciodată să vină s-o vadă pe scenă.
Pentru că Brenda alerga la Rudy după apreciere şi aprobare, incapacitatea lui de a i le oferi a avut drept rezultat scăderea drastică a respectului ei de sine şi aşa destul de redus. Cu cât îi oferea mai puţin, cu atât ea îi cerea mai mult. S-a străduit să-şi îmbunătăţească înfăţişarea, dar simţea că îi lipseşte acel element misterios-atractiv pe care brunetele cu care umbla Rudy păreau să-l emane fără nici un efort. A tras de ea să slăbească şi mai mult, pentru că a fi slabă însemna a fi perfectă. A devenit o perfecţionistă şi în privinţa gospodăriei, fiind rapid acaparată de comportamentul ei obsesiv-compulsiv: curăţenie, furt, mâncat, vomat, în timp ce Rudy se îmbăta şi umbla după femei, Brenda deretica până noaptea târziu, dar se arunca imediat în pat şi se prefăcea că doarme dacă-i auzea maşina intrând în garaj.
Rudy critica pretenţiile ei de curăţenie şi distrugea cu nervozitate efectele muncii ei elaborate, atunci când venea acasă, mai devreme sau mai târziu, cu rezultatul că Brenda nu avea răbdare să aştepte până pleca, pentru a curăţa şi aranja ce stricase el. Când el pleca să bea şi să petreacă, ea se simţea uşurată. Totul devenea din ce în ce mai înnebunitor.
Arestarea ei în farmacie a fost, fără îndoială, o binecuvântare în sensul că a dat naştere crizei care a adus-o la şedinţele de consiliere, unde a început să realizeze ce devenise viaţa ei. Dorea să se despartă de Rudy de mult, dar nu era în stare să plece din cauza compulsiei de a remedia o relaţie perfecţionându-se pe sine. Paradoxal, cu cât ea se îndepărta mai mult de el, cu atât mai pasionat o urmărea el, telefonându-i, trimiţându-i flori, apărând pe neaşteptate unde lucra ea, fluturând bilete la un concert. Colegii de serviciu, care-l cunoscuseră în timp ce el juca acest rol, erau de părere că Brenda greşea părăsind un bărbat adorabil, devotat, ca el. I-au trebuit două reconcilieri, ambele pline de speranţă şi ambele urmate de despărţiri dureroase, ca să înţeleagă că Rudy dorea doar ce nu putea avea. O dată ce reîncepeau să trăiască alături, ca soţ şi soţie, afemeiatul din Rudy o lua de la capăt. La a doua despărţire, Brenda i-a spus că bănuieşte că el are probleme cu băutura şi drogurile. Rudy a încercat să-i dovedească că nu are dreptate. Două luni n-a pus nimic în gură. S-au împăcat din nou, iar cu ocazia primei certe, câteva zile mai târziu, s-a îmbătat şi a a lipsit toată noaptea. După această întâmplare, Brenda, ajutată de terapie, a înţeles modelul în care erau prinşi amândoi. Rudy folosea turbulenţa deliberat creată în relaţia sa cu Brenda ca să camufleze şi să justifice dependenţa lui faţă de băutură, droguri şi femei. în acelaşi timp, Brenda folosea tensiunea enormă generată de relaţia lor ca scuză pentru a ceda şi a se complăcea în bulimia ei, ca şi în alte comportamente compulsive. Fiecare îl folosea pe celălalt ca să evite să se gândească la propria sa persoană şi la dependenţa de care suferea. Când a recunoscut

acest lucru, Brenda a fost capabilă să renunţe la speranţa de a avea un mariaj fericit cu Rudy.
Recuperarea Brendei a implicat trei elemente, foarte importante şi foarte necesare. A urmat terapia, a participat la Al-Anon ca să trateze alcoolismul ei de-o viaţă şi, în fine, după alinarea care vine o dată cu capitularea, s-a pierdut printre Obezii Anonimi unde a primit ajutor şi sprijin pentru a-şi trata tulburarea de apetit. Implicarea în O. A. a constituit pentru Brenda cel mai important factor din recuperarea sa, dar şi cel căruia i-a rezistat cel mai tare la început. Mâncatul, vomatul şi răbdatul de foame compulsiv alcătuiau cea mai gravă şi mai profundă problemă a ei, procesul primar al bolii ei. Obsesia faţă de alimentaţie îi acapara toată energia solicitată de stabilirea unei relaţii sănătoase cu ea însăşi şi cu ceilalţi. Până ce n-a reuşit să pună capăt obsesiei faţă de greutatea ei, alimentaţia, caloriile, regimul de slăbire, etc, Brenda nu a fost capabilă să se emoţioneze de nimic, decât de mâncare, şi nici să fie sinceră cu sine şi cu alţii.
Atâta timp cât sentimentele îi erau amorţite de tulburarea de apetit, nu putea începe să-şi poarte de grijă, să ia singură decizii înţelepte sau să-şi trăiască, cu adevărat, viaţa. în schimb, mâncarea era viaţa ei, şi în multe privinţe, asta era singura viaţă pe care o dorea. Deşi disperată, lupta de a deţine controlul asupra alimentaţiei era mai puţin ameninţătoare, decât lupta pe care o avea de purtat cu sine însăşi, cu familia, cu soţul. Deşi îşi fixase un program pe ore cu ce trebuia să mănânce şi ce nu, Brenda nu stabilise limite şi pentru ce aveau voie alţii să-i facă sau să-i spună. Pentru a se însănătoşi, ea trebuia să definească limita unde se opreau ceilalţi şi de unde începea independenţa ei. Era, de asemenea necesar să înveţe să se supere pe ceilalţi, nu doar pe ea însăşi - stare care se cronicizase între timp.
La O.A. Brenda începu să practice sinceritatea pentru prima dată după mulţi, foarte mulţi ani. în definitiv, ce rost avea să-i mintă pe cei care o înţelegeau şi o acceptau aşa cum era, cu comportamentul şi faptele ei? în schimbul sincerităţii ei, primi forţa vindecătoare a acceptării de către cei ca ea. Asta i-a dat curajul de a lărgi cercul sincerităţii ei dincolo de programul de la O.A., la familie şi prieteni, la potenţialii parteneri.
Al-Anon a ajutat-o să înţeleagă ce generase problemele ei în copilărie şi i-a oferit instrumentele pentru a înţelege atât tulburările compulsive ale părinţilor ei, cât şi felul cum s-au răsfrânt asupra ei. Acolo a învăţat cum să stabilească o relaţie normală cu părinţii ei.
Rudy a procedat la o nouă căsătorie, în momentul când s-a pronunţat divorţul, chiar dacă a sunat-o pe Brenda cu o seară înainte de nuntă şi i-a spus că, de fapt, o vrea numai pe ea. Convorbirea aceea a făcut-o pe Brenda să înţeleagă şi mai bine că Rudy era incapabil să-şi onoreze angajamentele, că simţea, permanent, nevoia să găsească o modalitate de a scăpa de relaţia în care se implicase. La fel ca tatăl ei, era un afemeiat căruia îi plăcea să aibă şi o soţie şi o amantă.
Brenda a mai învăţat că trebuia să menţină o distanţă considerabilă, atât geografică cât şi emoţională, între ea şi familia ei. Cele două vizite acasă, ambele soldate cu reactivarea temporară a sindromului îndopării şi purgaţiei, au învăţat-o că nu e încă pregătită să stea cu familia ei fără a apela iar la vechile deprinderi de evitare a tensiunii.

Insănătoşirea a devenit prima ei prioritate, dar se mira continuu cât de dificilă era provocarea şi cât de puţine capacităţi avea ca s-o înfrunte. Umplerea vieţii ei cu o muncă plăcută, cu noi prieteni şi noi preocupări a fost un proces lent, cu paşi mici. Pentru că nu prea ştia ce înseamnă să fii fericită, liniştită şi împăcată, a fost nevoită să evite orice problemă care ar fi readus vechiul, familiarul sentiment al nebuniei.

Brenda continuă să participe la O.A., Al-Anon, şi uneori la şedinţele de terapie când simte nevoia. Nu mai este atât de slabă, dar nici la fel de grasă ca înainte. „Sunt normală", strigă ea, capabilă, acum, să râdă de ea însăşi, ştiind însă că nu va fi aşa niciodată. Tulburarea de apetit este o boală care ţine toată viaţa şi care trebuie privită cu respect, deşi acum nu-i mai sufocă sănătatea fizică şi mentală ca în trecut.

Recuperarea Brendei este încă fragilă. E nevoie de timp îndelungat înainte ca modul sănătos de viaţă să fie resimţit ca fiind corect şi nu forţat. Ar putea să recadă în deprinderea de a se feri de sine şi de sentimentele ei, mâncând compulsiv şi lăsându-se obsedată de o relaţie nesănătoasă. Conştientă de asta, Brenda îşi condiţionează relaţiile, nefixând niciodată o întâlnire, de exemplu, care se suprapune cu o şedinţă la O. A. sau Al-Anon. însănătoşirea este extrem de preţioasă pentru ea şi nu vrea s-o pună în pericol. După cum spune ea:

- Mi-am făcut un obicei din a nu mai avea secrete, pentru că din cauza lor, în primul rând, m-am îmbolnăvit. Acum dacă fac cunoştinţă cu un bărbat şi-mi dau seama că relaţia are şanse, îi vorbesc despre boala mea şi despre cât de important este programul Al-Anon pentru mine. Dacă nu poate suporta sau nu poate înţelege adevărul despre mine, consider că este problema lui, nu a mea. Nu mai caut să mă întorc pe dos ca să fac plăcere unui bărbat. Priorităţile mele sunt altele astăzi. însănătoşirea mea e pe primul loc. Altfel, nu voi avea nimic de oferit nimănui.

9. Să mori din dragoste

Purtăm cu toţii, fiecare în parte, o groază în suflet. Dacă te căsătoreşti ca să scapi de ea, vei reuşi doar să uneşti groaza ta cu a altcuiva; şi căsătoria va fi a lor, tu vei sângera şi vei numi asta iubire.

MICHAEL VENTURA

„Dans de umbre In zona căsătoriei"

Fumând ţigară de la ţigară, cu umerii drepţi şi încordaţi şi picior peste picior, Margo îşi legăna piciorul în ritm alert, iar talpa tresărea la capătul fiecărei oscilaţii. Şedea puţin aplecată în faţă şi se uita pe fereastra sălii de aşteptare la una din cele mai frumoase privelişti din lume. Acoperişul de ţiglă roşie al Sântei Barbara se ridica pe dealurile albăstrui şi purpurii deasupra oceanului, dar scena, molcom stropită cu roz şi auriu în după-amiaza de vară, nu împrumuta nimic din seninătatea stilufui spaniol chipului ei. Arăta ca o femeie grăbită, şi chiar aşa era.

Am invitat-o în cabinet şi a intrat repede, păcănind cu tocurile în parchet, s-a aşezat, tot pe marginea scaunului şi m-a străfulgerat cu privirea.

- Cum să fiu sigură că mă poţi ajuta? N-am mai făcut asta, să vin să vorbesc cu cineva despre viaţa mea. Cum pot să fiu sigură că nu-mi pierd timpul şi banii?

Ştiam că ascundea şi o altă întrebare:

- Cum să fiu sigură că pot să am încredere în solicitudinea ta dacă-ţi dezvălui cine sunt? Am încercat să-i răspund la ambele întrebări.

- Nu poţi să faci terapie fără timp şi bani. Dar oamenii nu vin niciodată la prima şedinţă dacă nu se întâmplă ceva foarte dureros sau foarte înspăimântător cu ei, ceva ce au încercat din răsputeri să rezolve, dar n-au reuşit. Nimeni nu vine din întâmplare la terapeut. Sunt sigură că te-ai gândit mult înainte de a te hotărî să vii.
Acurateţea cuvintelor mele a părut s-o calmeze întrucâtva, căci s-a rezemat de spătarul scaunului cu un oftat.
- Ar fi trebuit, probabil să fac asta acum cincisprezece ani, mai înainte chiar, dar de unde să ştiu că am nevoie de ajutor? Credeam că n-am nimic. Şi, într-un anumit fel, n-aveam... nu am nimic. Am o slujbă bună şi câştig destui bani ca jurist.
Se opri brusc, continuând apoi, gânditoare.
- Uneori mi se pare că trăiesc două vieţi. Mă duc la serviciu, sunt energică şi eficientă, respectată. Oamenii îmi cer sfatul şi mă încarcă de responsabilităţi, şi mă simt matură, capabilă şi sigură de mine.
Ridică privirea în tavan şi înghiţi ca să-şi stăpânească tremurul din glas.
- Apoi vin acasă, iar viaţa mea pare a fi un roman fără sfârşit. E aşa de anostă, că dacă ar fi o carte, n-aş citi-o. Genul siropos-vâscos, ştii? Dar iată-mă prinsă şi obligată s-o trăiesc. Am fost măritată deja de patru ori şi n-am decât 35 de ani. Numai 35! Doamne, mă simt aşa bătrână, începe să mi se facă teamă că n-am să-mi pun niciodată ordine în viaţă, că timpul mi se scurge printre degete. Nu mai sunt tânără şi nici aşa frumoasă. Mi-e teamă că n-o să mă mai vrea nimeni, că am pierdut toate trenurile şi va trebui să rămân singură toată viaţa.
Teama din glas era dublată de ridurile de pe frunte, săpate de îngrijorare.Inghiţi în sec de mai multe ori şi clipi repede.
- Mi-ar fi greu să spun care mariaj a fost mai prost. Toate au fost un dezastru, dar fiecare în alt fel.
- M-am căsătorit când aveam 20 de ani. Când l-am cunoscut pe primul meu soţ, ştiam că e de nestăpânit. M-a înşelat înainte de căsătorie, şi m-a înşelat şi după aceea. Am crezut că, însurat fiind, va fi altceva, dar n-a fost aşa. Când s-a născut fiica noastră, am fost convinsă că asta îl va mai linişti puţin, dar efectul a fost total opus. Lipsea de acasă şi mai mult. Când era acasă, se purta ca un ticălos. L-am lăsat să ţipe la mine, dar când am văzut cum o pedepseşte pe Autumn fără motiv, am intervenit. Când nici asta n-a mai dat rezultate, mi-am luat copilul şi am plecat. Nu mi-a fost uşor, pentru că era micuţă, iar eu trebuia să-mi găsesc o slujbă. El nu ne-a ajutat financiar niciodată şi mi-era teamă că o să-mi facă necazuri pentru că nu anunţasem procurorul de district sau ceva de genul acesta. Nu mă puteam întoarce nici la familia mea, pentru că şi acolo era la fel. Mama era maltratată de tata, fizic şi verbal, şi la fel şi noi copiii. Mereu fugeam de acasă când eram copil. Ultima dată am fugit de tot şi m-am măritat ca să scap de acolo şi sigur, nu aveam nici cea mai mică intenţie să mă întorc.
- Mi-au trebuit doi ani de când fugisem de acasă ca să-mi iau inima în dinţi şi să divorţez de primul meu soţ. Nu m-am putut despărţi de el, până n-am găsit un alt bărbat. Avocatul care a instrumentat divorţul meu a sfârşit prin a se însura cu mine. Era puţin mai în vârstă decât mine şi divorţase de curând. Nu cred că eram îndrăgostită de el, dar voiam să fiu şi m-am gândit că uite, cineva poate să aibă grijă de Autumn şi de mine. Vorbea deseori despre faptul că vrea să înceapă o viaţă nouă, să-şi întemeieze o

nouă familie, alături de cineva pe care să-l iubească. Presupun că mă simţeam flatată că gândeşte aşa despre mine. Ne-am căsătorit în ziua în care s-a pronunţat divorţul. Totul avea să fie bine acum, eram sigură. Am înscris-o pe Autumn la grădiniţă şi mi-am reluat cursurile. Imi petreceam după-amiezile cu fiica mea, apoi pregăteam cina şi plecam la cursurile serale. Dwayne stătea serile cu Autumn şi lucra la cazurile lui. Apoi, într-o dimineaţă, când eram singure, Autumn mi-a povestit ceva din care am înţeles că ceva îngrozitor, ceva sexual se petrecea între ea şi Dwayne. Bănuiam că sunt însărcinată, dar am aşteptat până a doua zi, ca şi când totul ar fi fost normal şi, după ce Dwayne a plecat la serviciu, am pus-o pe fiica mea şi tot ce era al nostru în maşină, şi am plecat. I-am lăsat un bilet în care-i scriam ce-mi spusese Autumn şi-l avertizam să nu încerce să ne găsească, fiindcă am să dezvălui ce i-a făcut. Mi-era aşa de teamă că ne va găsi şi ne va sili să ne întoarcem, că am hotărât, dacă eram însărcinată, să nu-i spun, nici să-i cer ceva. Nu voiam decât să ne lase în pace.
- A aflat unde locuiam, bineînţeles, şi mi-a trimis o scrisoare, fără nici un cuvânt despre Autumn. In schimb, mă învinovăţea că fusesem rece şi indiferentă cu el, că-l lăsam singur acasă când plecam, seara, la şcoală. M-am simţit vinovată din cauza asta mult timp, gândindu-mă că tot ce i se întâmplase lui Autumn fusese din vina mea. Crezusem că fac totul pentru ca fiica mea să fie în siguranţă, când de fapt, o pusesem într-o situaţie oripilantă. La amintirea acelei perioade, o expresie de groază trecu, ca o umbră, peste chipul lui Margo.
- Am avut noroc şi am găsit o cameră într-o casă unde mai locuia o tânără mămică. Amândouă ne căsătoriserăm prea devreme şi proveneam din familii nefericite. Taţii noştri semănau foarte bine şi, la fel, primii noştri soţi. Ea avea un singur „fost", însă. Margo scutură din cap şi continuă:
- In sfârşit, stăteam cu copiii pe rând, ceea ce ne-a dat posibilitatea amândurora să ne continuăm studiile şi să ne şi distrăm. Am cunoscut, atunci, mai multă libertate decât avusesem vreodată înainte, deşi am aflat că eram însărcinată. Dwayne nu aflase încă şi nici nu i-am spus vreodată. Imi aminteam toate poveştile lui avocăţeşti despre cum putea să facă necazuri oamenilor cu legea şi ştiam că mi-ar fi făcut şi mie la fel. Nu mai voiam să am de-a face cu el. Inainte de a mă mărita cu el, poveştile acelea mă făcuseră să cred că e puternic. Acum mă umpleau de frică.
- Susie, colega mea de cameră, m-a învăţat cum să nasc uşor şi iat-o apărând pe cea de-a doua fiică a mea, Daria. Pare o nebunie ce spun, dar aceia au fost cei mai frumoşi ani din viaţa mea. Eram sărace, mergeam la cursuri, munceam, aveam grijă de copii, cumpăram haine de mâna a doua şi alimente ieftine. Dar eram libere.
Dădu din umeri.
- Şi totuşi, ceva mă neliniştea. Voiam să fie un bărbat în viaţa mea. Nutream speranţa să găsesc pe cineva care să-mi facă viaţa aşa cum mi-o doream. La fel simt şi acum. De-aia sunt aici. Vreau să învăţ cum să găsesc pe cineva potrivit pentru mine. Până acum n-am prea ştiut cum.
Chipul lui Margo, încordat, încă frumos, deşi dureros de slăbit, mă privea rugător. N-aş putea să o ajut să-l găsească pe Dl. Perfecţiune? Asta era întrebarea care i se citea pe faţă, motivul prezenţei ei aici.
Continuă cu „saga" ei. Următorul pe lista ei maritală a fost Giorgio, care

conducea un Mercedes Benz alb, decapotabil, şi îşi câştiga existenţa vânzând cocaină celor mai bogate nasuri aristocrate din Montecito. Cu Giorgio a fost, de la bun început, o cursă în montagne russe. Curând de tot, Margo nu mai făcea deosebirea între structura chimică a drogului pe care el i-l procura cu mărinimie, şi cea a relaţiei ei cu acest bărbat brunet şi periculos. Viaţa, curgând acum cu viteză, devenise, brusc, fascinantă. Dar îi venea greu şi fizic, şi afectiv, s-o suporte. O lăsau nervii, din ce în ce mai mult. Ii certa pe copii din orice fleac. Certurile frecvente cu Giorgio degenerau în bătăi. La capătul unei alte lamentări nesfâşite despre indiferenţa, infidelitatea şi activităţile lui ilegale, Margo a rămas şocată când Susie i-a dat un ultimatum: lasă-l pe Giorgio sau pleci din casă. Susie se săturase s-o asculte şi s-o vadă aşa. Nu era bine nici pentru Margo nici pentru copii. Margo, exasperată, a fugit în braţele lui Giorgio. El o lăsă să se mute împreună cu fetiţele în casa lui, unde îşi desfăşura toate afacerile, cu condiţia ca aranjamentul să fie temporar. Curând după aceea, a fost arestat pentru vânzare de droguri. Inainte de proces, Margo şi Giorgio s-au căsătorit, deşi relaţia lor ajunsese, în acel moment, pe punctul de a explod̆a.

Explicaţia hotărârii ei de a se mărita a treia oară o constituie insistenţele lui Giorgio, căci, fiind soţia lui, nu i se putea cere să depună mărturie împotriva lui. Tentaţia de a depune mărturie era o posibilitate clară, dată fiind natura explozivă a relaţiei lor, şi tenacitatea procurorului. O dată căsătoriţi, nerecunoscătorul Giorgio refuză să mai aibă relaţii sexuale cu ea, pentru că, zicea el, se simţea prins în cursă. Căsătoria a fost anulată, nu înainte ca Margo să-l întâlnească pe numărul 4, un bărbat cu patru ani mai tânăr decât ea, care nu lucrase niciodată pentru că studiase tot timpul. Ea îşi spuse că studentul ăsta conştiincios e tocmai ce-i trebuia, ca să trăiască singură. Margo a muncit şi l-a întreţinut şi pe el, până când a părăsit-o pentru o sectă religioasă. în timp ce era căsătorită cu el, ea a primit o moştenire considerabilă la moartea unei rude de-a ei, moştenire pe care i-a dat-o soţului ei, ca să-i dovedească loialitatea, încrederea şi dragostea ei (pe care el le punea mereu sub semnul întrebării). El a donat aproape toţi banii acelei secte, după care i-a spus răspicat lui Margo că nu mai vrea să fie însurat cu ea, că ea nu are ce căuta în secta lor, învinovăţind-o că mariajul lor a eşuat din cauza „firii ei lumeşti".

Toate aceste evenimente lăsaseră răni adânci asupra lui Margo şi totuşi dorea cu disperare să-l întâlnească pe numărul 5, fiind convinsă că, de data asta, totul are să fie bine, de-ar putea doar să găsească bărbatul potrivit. A venit la terapie trasă la faţă, cu ochii în fundul capului, temându-se că şi-a pierdut frumuseţea şi că n-o să mai atragă nici un bărbat. Era departe de a realiza modelul - de-o viaţă - al relaţiei ei cu bărbaţi imposibili, în care nu avea încredere şi pe care nu-i plăcea. Deşi era de acord că nu avusese noroc în alegerea soţilor ei, nu era conştientă de faptul că propriile ei nevoi o atrăseseră în capcana căsătoriilor ei catastrofale.

Tabloul pe care-l înfăţişa era alarmant. JPe lângă că era foarte slabă (ulcerul transformase orice masă într-o tortură auto-impusă, şi asta în rarele ocazii când avea poftă de mâncare), Margo prezenta şi alte simptome de nervozitate, legate de stres. Era palidă (ceea ce confirma faptul că era anemică), îşi rodea unghiile, iar părul îi era uscat şi lipsit de

strălucire. Avea frecvent probleme cu eczeme, diaree şi insomnie. Tensiunea arterială era prea mare pentru vârsta ei, iar nivelul de energie era alarmant de scăzut.
- Uneori asta e tot ce pot să fac, să mă scol şi să mă duc la serviciu. Mi-am luat tot concediul medical şi am stat acasă, şi-am plâns. Mă simt vinovată dacă plâng când sunt copiii acasă; mă simt mai uşurată dacă mă descarc când sunt plecaţi la şcoală. Nu ştiu cât o s-o mai duc aşa. .
Povesti că amândouă fetiţele au probleme la şcoală, şi cu învăţatul şi cu purtarea. Acasă se certau tot timpul, iar ea îşi pierdea repede răbdarea cu ele. Apela încă frecvent la cocaină pentru a-şi „ridica" moralul, obicei pe care-l păstrase din perioada petrecută cu Giorgio şi care o afecta acum şi fizic şi financiar.
Nici unul din toţi aceşti factori, însă, nu o tulbura pe Margo mai mult decât faptul că nu era ataşată de nimeni. Din adolescenţă nu mai trăise singură, fără un bărbat în viaţa ei. Copil fiind, purtase bătălia cu tatăl ei, la maturitate repeta lupta cu fiecare partener pe care-l avusese. De patru luni singură, doar din cauza tristului ei record nu se întâlnise cu nimeni, căci se trezise tot atât de indecisă să iasă din casă pe cât era să stea liniştită cu ea însăşi.
Multe femei, din cauza realităţilor economice presante, simt nevoia să fie susţinute financiar de un bărbat, dar nu era cazul lui Margo. Avea o slujbă bine plătită şi îi plăcea ce făcea. Nici unul din cei patru soţi nu o sprijinise financiar, nici pe ea nici pe copii. Nevoia de a avea un bărbat în viaţa ei avea o altă cauză. Margo era dependentă de relaţii, de relaţii proaste, în orice caz.
In familia de bază, toţi fuseseră maltrataţi: mama, surorile şi fraţii ei, şi ea însăşi. Existaseră probleme financiare, insecuritate şi suferinţă. Tensiunea emoţională din copilărie lăsase urme adânci asupra psihicului ei.
Ca să începem cu începutul, Margo suferea de o stare depresivă gravă, prezentă frecvent la femeile cu un trecut asemănător cu al ei. Paradoxal, din cauza depresiei dar şi a rolurilor bine-cunoscute pe care le juca cu fiecare partener, Margo era atrasă de bărbaţi imposibili: violenţi, imprevizibili, iresponsabili sau insensibili. în acest tip de relaţii sunt multe certuri, chiar violenţă, ieşiri dramatice din scenă şi reconcilieri, interludii de aşteptare tensionată şi înfricoşată. Ar putea exista probleme financiare sau probleme cu legea. Dramă. Haos. Emoţie. Stimulare.
Pare extenuant, nu? Sigur, în ultimă instanţă, chiar este, dar, ca şi cocaina sau alt stimulent puternic, aceste relaţii oferă o posibilitate de evadare, o mare varietate şi, indubitabil, o mască extrem de eficace pentru stările depresive. Este aproape imposibil să trecem printr-o depresie când suntem foarte emoţionaţi, fie pozitiv, fie negativ, din cauaa nivelului ridicat de adrenalină pe care o eliberăm, şi care ne stimulează. Dar expunerea îndelungată la emoţii puternice reduce capacitatea de reacţie a organismului, rezultatul fiind o depresie şi mai severă decât înainte, de data asta pe un fundamental atât fizic, cât şi emoţional. Multe femei ca Margo, din cauza mediului afectiv de viaţă—episoade permanente şi/sau grave de stres în copilărie (şi de asemenea pentru că de multe ori ele moştenesc o vulnerabilitate biochimică la depresie de la un părinte alcoolic, sau altfel spus, ineficient din punct de vedere biochimic) sunt

persoane depresive înainte chiar de a-şi începe relaţiile amoroase ca adolescente sau adulte. Asemenea femei par să caute inconştient stimularea puternică oferită de o relaţie dificilă şi tensionată, cu scopul de a excita glandele să elibereze adrenalina - un exerciţiu similar biciuirii unui cal obosit de muncă pentru a mai scoate câţiva kilometri de la bietul animal extenuat. Din această cauză, când se îndepărtează stimulentul puternic al implicării într-o relaţie nesănătoasă, fie pentru că se pune capăt relaţiei, fie pentru că bărbatul se însănătoşeşte şi începe să se raporteze la ea normal, femeia din această categorie va cădea, de obicei, într-o stare depresivă. Când nu are bărbat, ea va încerca fie să resuscite ultima relaţie eşuată, fie să caute frenetic un alt bărbat dificil asupra căruia să se concentreze, întrucât are mare nevoie de stimulentul oferit de el. Dacă din întâmplare, bărbatul începe să se raporteze la problemele lui corect, ea se va găsi în situaţia de a dori cu ardoare pe cineva mai interesant, mai stimulativ, cineva care să o împiedice să se confrunte cu propriile ei sentimente şi probleme.

Paralela cu drogurile şi reacţia la abstinenţă devine, din nou, relevantă. Ca să-şi evite sentimentele, femeia face, literalmente, o „fixaţie" pentru un bărbat şi-l foloseşte ca drog pentru tendinţa ei evazionistă. Pentru ca recuperarea să se producă, femeia trebuie să se lase invadată de sentimentele dureroase. în această etapă au nevoie de vindecare atât emoţiile, cât şi trupul ei. Nu e exagerată deloc comparaţia acestui proces cu cel al unui dependent de heroină care renunţă la drog. Teama, suferinţa, neplăcerea sunt proporţionale, iar tentaţia de a apela la alt bărbat, la o altă „fixaţie" nu este mai mică.

Femeia care foloseşte relaţia cu un bărbat ca pe un drog va nega acest fapt tot atât de asiduu ca şi persoana dependentă de o substanţă chimică, va opune aceeaşi rezistenţă şi va resimţi aceeaşi teamă faţă de înlăturarea gândului obsesiv şi de modalitatea intens încărcată emoţional de a interacţiona cu bărbaţii. De obicei, însă, dacă este înfruntată, blând dar ferm, va recunoaşte, la un anumit nivel, forţa dependenţei ei relaţionale şi va deveni conştientă că se află în puterea unui tipar asupra căruia a pierdut controlul.

* N. aut.: Există două tipuri de depresie, exogenă şi endogenă. Depresia exogenă se produce ca reacţie la evenimente exterioare şi este strâns legată de mâhnire. Depresia endogenă este rezultatul funcţionării improprii a biochimiei organismului şi pare a fi genetic legată de apetitul compulsiv şi/sau dependenţa de alcool sau droguri. De fapt, acestea pot fi expresii diferite ale aceleiaşi disfuncţionalităţi biochimice sau ale unora asemănătoare.

Primul pas în tratarea unei femei care prezintă această tulburare este s-o ajuţi să înţeleagă că suferă, ca orice altă persoană dependentă, de o boală care poate fi identificată, care progresează dacă nu e tratată, şi care răspunde bine la tratamentul specific. Ea trebuie să afle că e dependentă de suferinţă şi de obişnuinţa cu o relaţie nerecompensatorie, că asta este o boală care afectează extrem de multe femei, şi care îşi are originea în relaţiile dezechilibrate din copilărie.

Să te aştepţi ca o femeie ca Margo să realizeze singură că iubeşte prea mult, că această boală a ei evoluează progresiv şi o poate costa, în ultimă instanţă, chiar viaţa, este tot atât de iraţional ca atunci când asculţi un

pacient descriind simptomele tipice ale unei boli şi-l laşi pe el să definească boala şi să prescrie tratamentul. în plus, e foarte puţin probab?' ca Margo, cu boala ei specifică şi atitudinea de negare implicită, să se poată auto-evalua, după cum, la fel de improbabil este ca un alcoolic să se evalueze corect. în mod similar, nici unul din ei nu poate spera să se însănătoşească pur şi simplu, sau chiar cu ajutorul unui medic sau al unui terapeut, pentru că recuperarea presupune stoparea acelui „ceva" care le aducea alinare.
Terapia singură nu oferă alternativa de sprijin adecvată dependenţei alcoolicului de băutură sau dependenţei femeii de bărbatul ei. Când o persoană care prezintă o dependenţă încearcă să-i pună capăt, se creează în viaţa ei un gol imens - prea mare ca să poată fi umplut de o şedinţă de o oră, o dată sau de două ori pe săptămână. Din cauza anxietăţii foarte mari generate de întreruperea dependenţei de o substanţă sau de o persoană, sprijinul, grija şi înţelegerea trebuie să fie la îndemână permanent. Şi ele sunt cel mai bine puse la dispoziţie de persoanele care au trecut ele însele prin procesul dureros al reacţiilor la abstinenţă.
Un alt eşec al terapiei tradiţionale în tratarea tuturor tipurilor de dependenţă este tendinţa de a privi această dependenţă - indiferent că e vorba de o substanţă sau de o persoană care constituie "drogul" - ca pe un simplu „simptom", când ea e mai degrabă o boală primară care trebuie tratată ea însăşi în primul rând, pentru ca terapia să poată continua şi progresa. în schimb, pacientului i se permite, de obicei, să-şi continue comportamentul dependent, în timp ce şedinţele terapeutice au drept scop să dezvăluie „motivele" acelui comportament. Această abordare este complet retrogradă şi, de obicei, total ineficientă. Dacă cineva e alcoolic, problema fundamentală este dependenţa de alcool, şi ea trebuie tratată; cu alte cuvinte, trebuie oprit mai întâi consumul de băutură, după care se pot îmbunătăţi şi alte aspecte ale vieţii. Căutarea motivelor care stau la baza abuzului de alcool în speranţa că descoperirea „cauzei" va duce la încetarea consumului de alcool, nu dă rezultate. Motivul abuzului de alcool este că pacientul e bolnav de alcoolism. Numai prin tratarea prioritară a alcoolismului există o şansă de recuperare.
în cazul femeii care iubeşte prea mult, boala primară este dependenţa de suferinţă şi obişnuinţa cu o relaţie nesatisfăcătoare. E adevărat, aceasta e generată de tipare-modele de-o viaţă, datând din copilărie, dar femeia trebuie, mai întâi de toate, să se ocupe de modelele ei în prezent, doar astfel poate să înceapă procesul de recuperare. Indiferent de cât de bolnav, violent sau neajutorat este partenerul ei, ea trebuie ajutată de medicul sau terapeutul ei, să înţeleagă că fiecare încercare de a-l schimba, ajuta, controla sau blama pe el, este o manifestare a bolii ei şi că trebuie să pună capăt acestui comportament înainte ca alte aspecte ale vieţii ei să se poată îmbunătăţi. In capitolul următor vom schiţa măsurile specifice pe care trebuie să le ia o femeie dependentă de relaţii, ca să se însănătoşească.
Coloanele de mai jos, conţinând descrierea caracteristicilor alcoolicilor şi femeilor dependente relaţional evidenţiază paralelismul comportamental al celor două boli, atât în faza activă, cât şi în cea pasivă. Ceea ce nu poate arăta această schiţă este similitudinea eforturilor de recuperare ale celor dependenţi de una din cele două boli. Este tot atât de greu să te

însănătoşeşti de o dependenţă relaţională, pe cât de greu este să te vindeci de alcoolism. Iar pentru bolnavii de una din cele două boli, recuperarea reflectă diferenţa dintre viaţă şi moarte.

Alcoolici

Caracteristici ale practicii

Obsedaţi de alcool

Negând gravitatea problemei

Minţind ca să acopere cât de

departe merge abuzul de alcool Ferindu-se de oameni ca să

ascundă problemele cauzate de băutură încercări repetate de a controla

consumul de băutură Schimbări bruşte de atitudine Mânie, depresie, vină Resentimente Acţiuni iraţionale Violenţă Accidente datorate stării de

ebrietate

Ura de sine/justificări de sine Debilitate fizică datorată abuzului de alcool

Femei dependente relaţional

Obsedate de relaţii

Negând gravitatea problemei

Minţind ca să acopere ce se

întâmplă

Ferindu-se de oameni ca să ascundă problemele cauzate de relaţii încercări repetate de a controla

relaţia

Schimbări bruşte de atitudine Mânie, depresie, vină Resentimente Acţiuni iraţionale Violenţă Accidente datorate obsesiei

Ura de sine/justificări de sine Debilitate fizică datorată bolilor provocate de stres

Caracteristici ale recuperării

Alcoolici

Recunoscând că nu poţi să

controlezi boala încetând să-i blameze pe alţii

pentru problema lor Concentrându-se asupra propriei

persoane devin responsabili de

propriile acţiuni Căutând ajutorul persoanelor

recuperate începând să se preocupe de

„propriile" sentimente în loc să

le evite Construindu-şi un cerc de

prieteni buni şi interese variate

Femei dependente relaţional

Recunoscând că nu poţi să

controlezi boala încetând să-i blameze pe alţii

pentru problema lor Concentrându-se asupra propriei

persoane devin responsabili de

propriile acţiuni Căutând ajutorul persoanelor

recuperate începând să se preocupe de

„propriile" sentimente în loc să

le evite Construindu-şi un cerc de prieteni buni şi interese variate.

Când suntem grav bolnave, recuperarea necesită adesea o identificare corectă a procesului specific al bolii de care suferim, ca să ni se prescrie tratamentul corespunzător. Dacă consultăm specialişti, parte a responsabilităţii lor faţă de noi constă în familiarizarea cu semnele şi

simptomele bolilor uzuale specifice, în vederea diagnosticării maladiei şi a prescrierii tratamentului corespunzător, folosindu-se ceîe mai eficiente mijloace.
Vreau să explic aplicarea conceptului de boală la modelul iubirii excesive. Este o sarcină dificilă, dar dacă nu eşti gata să accepţi această propunere, sper că vei înţelege, cel puţin, strânsa analogie dintre o boală ca alcoolismul, care reprezintă dependenţa de o substanţă, şi cea de care suferă femeile care iubesc prea mult, dependente cum sunt de bărbaţii din viaţa lor. Eu sunt absolut convinsă de faptul că ceea ce le afecteză pe femeile care iubesc prea mult nu seamănă cu o boală, ci este o boală, care necesită un diagnostic şi un tratament anume.
Să examinăm, mai întâi, ce se înţelege prin cuvântul „boală": orice deviere de la starea de sănătate, cu o serie de simptome specifice şi progresive, identificabile la un număr de pacienţi, şi care răspunde la forme specifice de tratament.
Această definiţie nu presupune prezenţa unui virus sau microb, sau a altui agent patogen, doar că victima bolii se îmbolnăveşte din ce în ce mai rău, previzibil şi recognoscibil, tipic bolii respective, iar vindecarea este posibilă doar după aplicarea unui anumit tratament.
Şi totuşi, e un concept greu de aplicat în profesia medicală, când boala are manifestări comportamentale şi nu fizice, în fazele iniţiale şi medii. Acesta e unul din motivele pentru care majoritatea medicilor nu recunosc alcoolismul, dacă victima nu e în ultima fază, când deteriorarea fizică devine evidentă.
Probabil că simptomele iubirii excesive sunt şi mai dificil de sesizat ca aparţinând unei boli, întrucât persoana e dependentă, în acest caz, nu de o substanţă, ci de o altă persoană. Cea mai mare piedică în considerarea iubirii excesive ca fiind o stare patologică este aceea că medicii, consilierii, oamenii, în general, nutresc anumite convingeri, adânc înrădăcinate, despre femei şi iubire. Toţi suntem înclinaţi să credem că suferinţa este un semn de dragoste adevărată, că a refuza să suferi e un semn de egoism şi că, dacă un bărbat are o problemă, femeia trebuie să-l ajute să se schimbe. Această atitudine ajută cele două boli, alcoolismul şi iubirea excesivă, să progreseze.
Atât alcoolismul cât şi iubirea excesivă sunt boli mult prea subtile în faza incipientă. Când devine evident că procesul destructiv a evoluat, eşti tentat să consideri şi să tratezi manifestările fizice - ficatul sau pancreasul alcoolicului, sistemul nervos sau tensiunea arterială a femeii dependente relaţional - fără să faci o evaluare a întregului. Este vital să privim aceste „simptome" în contextul general al proceselor de boală care le-au dat naştere, şi să recunoaştem aceste boli cât mai devreme în evoluţia lor, ca să putem opri distrugerea progresivă a sănătăţii fizice şi emoţionale.
Paralela dintre evoluţia alcoolismului şi cea a iubirii excesive este clar delimitată în schemele următoare. Fiecare schemă demonstrează cum dependenţa, fie de o substanţă chimică ce afectează starea mentală, fie de o relaţie nefericită, afectează în final toate aspectele vieţii persoanei dependente în mod progresiv-dezastruos. Efectele pornesc de la tărâmul emoţional şi merg spre cel fizic, implicând nu numai alţi indivizi (copii, vecini, prieteni, colegi) ci şi, pentru femeia dependentă de relaţii, alte boli, cum ar fi abuzul de hrană, furatul sau munca nesfârşită. Schemele descriu

de asemenea procesele paralele de vindecare pentru cele două categorii de persoane dependente: de substanţe chimice şi de relaţii. E de notat că schema evoluţiei şi însănătoşirii unui alcoolic este mai relevantă pentru procesul evolutiv şi însănătoşirea unei femei, decât a unui bărbat care iubeşte prea mult. Variaţiile de sex nu sunt majore şi pot fi pe deplin şi uşor înţelese din ambele scheme, dar cartea nu-şi propune să exploreze în profunzime aceste diferenţe. Ideea principală este înţelegerea clară a fenomenului: cum se îmbolnăveşte şi cum se face bine o femeie care iubeşte prea mult.
Nu uitaţi, de asemenea, că povestea lui Margo nu s-a bazat pe schemă şi că nici schema n-a fost concepută ca reflectare a ei. Margo, cu un număr de parteneri, a trecut prin aceleaşi etape progresive ale bolii ca şi o femeie cu un singur partener. Dacă dependenţa de relaţii - sau iubirea excesivă - este o boală asemănătoare alcoolismului, atunci etapele ei sunt la fel de simplu de identificat, iar evoluţia - la fel de previzibilă.
Următorul capitol va examina în detaliu aspectul recuperator al schemei, dar acum, să ne concentrăm, pe scurt, asupra sentimentelor şi comportamentelor descrise în schemă, indicând prezenţa şi involuţia bolii denumită iubire excesivă.
După cum demonstrează fiecare caz prezentat în carte, femeile care iubesc prea mult provin din familii în care au fost fie singure şi izolate, fie respinse sau împovărate cu responsabilităţi inadecvat de grele, devenind astfel excesiv de devotate şi sacrificându-se pe sine; sau au fost subiectul unei situaţii haotice, şi au dezvoltat o nevoie copleşitoare de a-i controla pe cei din jur şi situaţiile în care s-au aflat. Rezultă, în mod normal, că o femeie care simte nevoia să instruiască, să controleze, sau amândouă, va putea face asta doar cu un partener care îi permite, cel puţin, dacă nu chiar o invită, la acest tip de comportament. Ea va stabili, fără îndoială, o relaţie cu un bărbat care este iresponsabil în cel puţin câteva aspecte ale vieţii lui, căci el are reală nevoie de ajutorul, instruirea sau controlul ei. Apoi ea începe lupta pentru a-l schimba prin puterea şi capacitatea persuasivă a iubirii ei.
Aici, în acest punct, se prefigurează evoluţia de mai târziu a relaţiei, când femeia începe să nege realitatea relaţiei. Amintiţi-vă, atitudinea de negare este un proces inconştient care se declanşează automat şi spontan. Visul despre cum ar putea fi, şi efortul de a-l transforma în realitate, denaturează percepţia realităţii. Fiecare dezamăgire, eşec şi trădare din cadrul relaţiei este fie ignorată, fie îndepărtată printr-o scuză. „Nu este chiar atât de rău". „Tu nu înţelegi cum este el în realitate", „Nu asta i-a fost intenţia", „Nu e vina lui". Sunt doar câteva din frazele folosite de femeia care iubeşte prea mult, în acest punct al evoluţiei bolii ei, în scopul de a-şi apăra partenerul şi relaţia.
In acelaşi timp, pe măsură ce bărbatul o dezamăgeşte şi o trădează, ea devine din ce în ce mai dependentă, emoţional, de el. Asta se întâmplă pentru că ea şi-a concentrat deja întreaga atenţie asupra lui, asupra problemelor şi bunăstării lui şi, mai ales, asupra sentimentelor lui pentru ea. în timp ce ea încearcă, neîntrerupt, să-l schimbe, el absoarbe întreaga ei energie, devenind curând sursa tuturor lucrurilor bune care se întâmplă în viaţa ei. Dacă a fi împreună cu el nu-i oferă satisfacţii, ea încearcă să-l schimbe pe el sau pe sine însăşi, ca relaţia să meargă bine. Nu caută

recompense emoţionale în altă parte. E prea prinsă de strădania de a aduce relaţia lor pe drumul bun. E convinsă că, dacă l-ar putea face fericit, el ar trata-o mai bine, şi-atunci va fi şi ea fericită. în efortul de a-l mulţumi, ea devine gardianul bunăstării lui. De fiecare dată când el e supărat, ea ia reacţia lui drept un eşec al ei şi se simte vinovată pentru nefericirea lui, pe care nu e în stare s-o amelioreze, pentru imperfecţiunile lui, pe care nu e în stare să le corecteze. Dar, mai presus de toate, se simte vinovată pentru propria ei nefericire. Negarea îi şopteşte că nu e nimic rău cu el, deci vina e numai a ei. în disperarea ei, pe care o gândeşte ca fiind fundată pe fleacuri şi nemulţumiri minore, începe să simtă nevoia imperioasă de a discuta cu partenerul ei. Urmează lungi dialoguri (în cazul când el vrea să vorbească cu ea), fără a fi abordată problema reală. Dacă el bea prea mult, negarea o împiedică să recunoască asta, iar ea îl imploră să-i spună de ce e nefericit, presupunând de la bun început că important nu e abuzul de alcool, ci nefericirea lui. Dacă el nu-i este credincios, ea îl roagă să-i spună ce-i lipseşte ei ca femeie, acceptând că situaţia e numai din vina ei, nu şi a lui. Şi aşa mai departe.

Lucrurile se înrăutăţesc. Dar pentru că partenerul ei se teme că ea, prea descurajată fiind, s-ar putea despărţi de el, iar el are nevoie de sprijinul ei - emoţional, financiar, social sau practic - îi spune că face o greşeală, că imaginaţia ei a luat-o razna, că el o iubeşte, că situaţia lor se îmbunătăţeşte, dar că ea e prea negativistă ca s-o vadă. Iar ea îl crede, pentru că are mare nevoie să-l creadă. Ea acceptă părerea lui: că ea exagerează problemele cu care se confruntă. Şi astfel se îndepărtează şi mai mult de realitate.

El a devenit barometrul, radarul, aparatul ei de măsură. Şi se uită la el permanent. Toate sentimentele ei sunt generate de comportamentul lui. Simultan cu „împuternicirea" pe care i-o dă, de a o face să vibreze şi s-o controleze emoţional, ea intervine între el şi lume. încearcă să-l facă pe el să arate mai bine decât în realitate, iar tandemul lor să pară mai fericit decât este. Alungă cu o explicaţie eşecurile lui, dezamăgirile ei şi, în acţiunea de muşamalizare a adevărului în faţa lumii, îl ascunde şi de ea însăşi. Incapabilă să accepte adevărata înfăţişare a partenerului ei, sau faptul că problemele sunt ale lui, nu ale ei, ea trăieşte cu sentimentul că a eşuat în toate eforturile ei de a-l schimba. Frustrarea irupe în furie şi au loc adevărate bătălii, chiar fizice uneori, din cauza furiei neputincioase împotriva a ceea ce pare să fie zădărnicirea deliberată a eforturilor ei de către el. Aşa cum altădată îi scuza toate eşecurile, acum le ia pe toate ca pe un afront personal. Are sentimentul că e singură în strădania de a pune pe picioare relaţia lor. Sentimentul de vinovăţie creşte în ea, pe măsură ce îşi pune întrebarea de unde provine această furie a ei şi de ce el nu o poate iubi îndeajuns ca să dorească să se schimbe de dragul ei, de dragul lor.

Mai hotărâtă ca niciodată să provoace schimbarea pe care o caută la el, ea devine acum dornică să experimenteze orice. Fac schimb de promisiuni. Nu-l va mai cicăli dacă bea prea mult, sau lipseşte nopţile de acasă, sau umblă cu alte femei, sau cine ştie ce face. Nici unul nu reuşeşte să se ţină de cuvânt, iar ea are senzaţia vagă că a pierdut controlul - nu numai asupra lui, dar şi asupra ei însăşi. Respectul ei de sine plonjează în adânc.

Poate se vor muta, gândindu-se că prietenii, serviciul, sau familia poartă responsabilitatea problemelor lor. Şi lucrurile chiar se pot îmbunătăţi o vreme - dar numai temporar. Pentru că foarte curând, vechile modele îşi fac din nou simţită prezenţa.
Acum, ea este atât de stoarsă de lupta continuă pe care o duce, că nu mai are timp sau energie pentru altceva. Dacă are copii, aceştia sunt neglijaţi din punct de vedere afectiv, dacă nu şi fizic. Activităţile sociale rămân încremenite. Există prea multă acrimonie şi prea multe secrete de ascuns ca menţinerea aparenţelor să nu devină un marasm. Iar lipsa contactelor sociale o izolează şi mai mult pe femeia care iubeşte prea mult. Ea a pierdut astfel încă o legătură vitală cu realitatea. Relaţia ei a devenit totul pentru ea.
Odată, demult, iresponsabilitatea şi neputinţa acestui bărbat i se păruseră atrăgătoare. Asta se întâmpla pe vremea când era convinsă că îl poate schimba, că îi poate corecta defectele. Acum se trezeşte împovărată de îndatoriri care îi aparţin de drept lui şi în timp ce îi poartă pică pentru această turnură a evenimentelor, se bălăceşte fericită în senzaţia de control pe care îl are asupra lui, pe măsură ce organizează banii câştigaţi de el şi preia controlul total asupra copiilor.
Dacă vă gândiţi la schemă, veţi observa că ne găsim în ceea ce e îndeobşte numit „faza crucială" - perioada de deteriorare rapidă, mai întâi emoţională, apoi fizică. Femeia, obsedată până acum de relaţia ei, va adăuga în acest moment o tulburare de apetenţă la problemele ei, dacă nu o are deja. Căutând să se recompenseze singură pentru toate eforturile făcute şi să înăbuşe furia şi resentimentele care fierb în ea, începe să folosească mâncarea ca pe un drog de sedare. Sau poate neglija mâncarea din cauza unui ulcer sau unei boli de stomac, combinată, poate, cu atitudinea de victimă exprimată prin „N-am timp să mănânc!" Sau poate instituie un control rigid al mâncării ca să compenseze lipsa de control asupra sentimentelor pe care le trăieşte în general. Acum poate începe să abuzeze de alcool sau de alte droguri „recreaţionale", iar deseori, medicamentele prescrise devin parte integrantă a repertoriului ei de manipulare a situaţiei nerezonabile în care se află. Medicii, nereuşind să diagnosticheze corect maladia ei progresivă, pot exacerba starea ei prin tranchilizantele prescrise pentru a calma sentimentul de anxietate, generat de evenimentele din viaţa ei şi de atitudinea ei faţă de ele. Oferindu-i femeii în această situaţie acest tip de medicamente cu un înalt potenţial de dependenţă este totuna cu a-i oferi câteva pahare zdravene de gin. Şi ginul şi sedativul vor amorţi, temporar, suferinţa, dar folosirea lor poate crea noi probleme, fără s-o rezolve pe cea adevărată.
Inevitabil, când femeia se găseşte în acest punct al evoluţiei bolii ei, vor apărea şi probleme de sănătate fizică şi emoţionale. Se pot manifesta acum oricare din tulburările asociate cu stresul prelungit şi acut. După cum am menţionat deja, poate evolua şi dependenţa de mâncare, alcool sau de alte droguri. Pot exista, de asemenea, probleme digestive şi/sau ulcer, tot felul de disfuncţii ale pielii, alergii, tensiune arterială mare, ticuri nervoase, insomnie, constipaţie sau diaree sau amândouă, alternativ. Se pot declanşa stări depresive, sau dacă, aşa cum se întâmplă deseori, ele s-au instalat deja, crizele vor fi mai lungi şi alarmant de severe.

In acest punct, când organismul dă semne de colaps din cauza stresului, intrăm în faza cronică. Poate că reperul cel mai important al acestei faze este faptul că gândirea s-a deteriorat atât de mult, că femeia nu mai e în stare să evalueze obiectiv situaţia. Există, implicit, un anumit grad de nebunie progresivă în iubirea excesivă, iar în această etapă, ea este în floare. Femeia este acum incapabilă să vadă care sunt şansele pe care le are în viaţa pe care o duce. Multe din faptele sale sunt reacţia la cele ale partenerului ei, incluzând aventurile amoroase, obsesia faţă de muncă sau faţă de alte preocupări, sau devotamentul pentru „cauze" în care încearcă să ajute/controleze vieţile sau stările celor din jurul ei. E trist, dar revenirea la oamenii sau preocupările din afara relaţiei au devenit acum o componentă a obsesiei ei.
Ea îi invidiază pe cei care nu au problemele ei, şi aruncă vina pentru frustrările ei pe cei din jur, atacându-şi din ce în ce mai violent partenerul sau copiii. în acest punct, ca o ultimă încercare de a-şi controla partenerul prin vină, poate ameninţa, sau chiar comite suicidul. Inutil să mai spunem, ea şi cei din jurul ei sunt de acum foarte, foarte bolnavi - emoţional dar şi fizic, de multe ori.
Este interesant să ne oprim o clipă asupra efectelor pe care o mamă care suferă de boala iubirii excesive le are asupra copilului. Multe din femeile pe care le-aţi cunoscut citind cartea au crescut în acest tip de condiţii.
Poate că femeia care a început prin a iubi prea mult realizează, în sfârşit, că a încercat tot ce se putea ca să-l schimbe pe bărbatul ei, că toate eforturile ei s-au soldat cu un eşec, şi devine capabilă să vadă că ea însăşi are nevoie de ajutor. Ajutorul pe care-l caută, implică, de obicei, recurgerea la un profesionist, ca o ultimă încercare de a-l schimba pe bărbatul ei. Este crucial ca persoana căreia i-a cerut ajutorul, s-o facă să înţeleagă că ea este cea care trebuie să se schimbe, că recuperarea trebuie să înceapă cu ea însăşi.
Acest lucru este extrem de important, atâta timp cât iubirea excesivă este b boală evolutivă, ceea ce am demonstrat anterior. O femeie ca Margo se află pe drumul care o duce spre moarte. Aceasta poate surveni din cauza unei tulburări legate de stres - un atac de cord, sau cerebral, sau orice altă suferinţă fizică produsă sau exacerbată de stres. Sau poate muri din cauza violenţei, care a devenit acum parte integrantă a vieţii ei, sau dintr-un accident, care n-ar fi avut loc dacă atenţia ei n-ar fi fost acaparată de obsesii. Femeia poate muri foarte repede, sau poate trăi mulţi ani într-o stare de continuă deteriorare. Oricare ar fi cauza morţii, vreau să repet că se poate muri din iubire excesivă.
Să ne întoarcem acum la Margo, consternată de întorsătura pe care au luat-o evenimentele din viaţa ei şi căutând, cel puţin pentru moment, ajutor. Margo nu are decât două şanse. Mai întâi trebuie să şi le definească clar şi apoi poate alege una din ele.
Poate continua să caute partenerul ideal. Dată fiind predilecţia pentru bărbaţi ostili, în care nu poţi avea încredere, va fi atrasă inevitabil de acele tipuri de bărbaţi pe care le ştie deja. Sau poate începe sarcina foarte dificilă şi solicitantă de a conştientiza modelele bolnăvicioase de relaţionare, în paralel cu examinarea obiectivă a ingredientelor care s-au adăugat „atracţiei" dintre ea şi bărbaţii din viaţa ei. Poate continua să

caute în afara ei bărbatul care o poate face fericită, sau poate începe procesul lent şi dureros (dar mult mai satisfăcător în ultimă instanţă) de învăţare al iubirii şi educării de sine, cu ajutorul şi sprijinul celor ca ea.
E trist, dar femeile ca Margo nu vor renunţa la dependenţa lor, vor continua să caute bărbatul minunat care le va aduce fericirea, sau vor încerca la nesfârşit să-l controleze şi să-l schimbe în bine pe bărbatul cu care trăiesc.
Să cauţi sursa de fericire în afara propriei persoane pare să fie mai uşor şi mai familiar, decât să practici disciplina cerută de edificarea propriilor resurse interioare şi să înveţi cum să umpli golul din interior. Pentru acelea dintre voi care sunt destul de înţelepte, destul de obosite sau destul de disperate încât să vrea să se însănătoşească, mai mult decât să schimbe bărbatul cu care sunt sau să caute altul - pentru cele dintre voi care vor cu adevărat să se schimbe, urmează etapele recuperării.

l0. Drumul spre recuperare

Dacă un individ e capabil de o dragoste productivă, atunci el se iubeşte şi pe sine; dacă îi poate iubi numai pe ceilalţi, atunci ele incapabil de iubire.
Erich Fromm - Arta iubirii

După ce aţi citit despre atâtea femei care se aseamănă din punctul de vedere al relaţiilor lor bolnăvicioase, veţi fi de acord că aceasta e o boală. Care este, atunci, tratamentul corespunzător? Cum se poate vindeca femeia prinsă în strânsoarea ei? Cum începe să renunţe la seria nesfârşită de lupte cu „el" şi să înveţe să-şi folosească energia pentru a edifica o existenţă bogată în împliniri pentru ea însăşi? Şi cum se diferenţiază de numeroasele femei care nu se însănătoşesc, care nu sunt în stare să se smulgă din mocirla şi mizeria relaţiilor nesatisfăcătoare?
Cu certitudine, nu gravitatea problemelor este factorul hotărâtor al însănătoşirii. înainte de a se însănătoşi, femeile care iubesc prea mult se aseamănă foarte bine în privinţa caracterului lor, indiferent de detaliile specifice ale circumstanţelor prezente sau trecute. Femeia care a învins modelul de iubire excesivă este total diferită de persoana care a fost înainte.
Până acum, poate norocul sau soarta a hotărât care din aceste femei îşi vor găsi drumul şi care nu. Eu am observat însă că toate femeile care se însănătoşesc au urmat anumite etape în acest scop. Trecând prin multe încercări, greşind tot de atâtea ori, fără nici un ghid uneori, ele au reluat, iar, şi iar, şi iar, programul de însănătoşire pe care-l voi schiţa mai jos. Mai mult, pot spune din experienţa mea personală şi profesională că n-am văzut să fi eşuat nici o femeie care a urmat aceste etape, şi nici vreuna care să se fi însănătoşit fără să le urmeze. Dacă asta vi se pare o garanţie, să ştiţi că aşa este. Femeile care vor urma aceşti paşi se vor face bine.
Paşii sunt simplu de făcut, dar dificili în sine. Au toţi aceeaşi importanţă şi sunt menţionaţi în ordine cronologică.

l. Caută ajutor.
2. Recuperarea să fie prioritatea numărul l în viaţa ta.
3. Găseşte un grup de persoane care au trecut prin aceleaşi experienţe şi care te vor înţelege.
4. Imbunătăţeşte-ţi componenta spirituală prin exerciţiu zilnic.
5. Incetează să-i mai controlezi şi să-i manipulezi pe alţii.
6. Invaţă să nu te mai laşi „prinsă" în joc.

7. Infruntă cu curaj problemele şi defectele pe care le ai.
8. Cultivă nevoile care urmează să se dezvolte în forul tău interior.
9. Devino mai „egoistă".
l0. Impărtăşeşte-ţi experienţele şi ceea ce ai învăţat.

Vom examina, pe rând, ce importanţă are fiecare etapă, ce cere, de ce e necesară, şi ce implicaţii are.

l. Caută ajutor

Ce înseamnă

Primul pas în căutarea ajutorului poate însemna orice - de la consultarea unei cărţi în bibliotecă (asta îţi cere un curaj enorm; ţi se pare că toată lumea se uită la tine!) la o programare la terapeut. Poate însemna un apel anonim la un hotline pentru persoanele cu probleme, ca să vorbeşti despre despre ceea ce ai ţinut secret până acum, sau contactarea unei agenţii specializate în problemele cu care te confrunţi, fie alcoolism, incest, violenţa partenerului, sau orice altceva. Poate însemna să faci rost de adresa unui grup de într-ajutorare şi să-ţi iei inima în dinţi, şi să te duci la un centru de consiliere care se ocupă de problema ta. Poate chiar însemna să chemi poliţia. In esenţă, să ceri ajutor înseamnă să faci ceva, să faci primul pas, să întinzi o mână. Este foarte important să înţelegi că a cere ajutor nu înseamnă să-ţi ameninţi partenerul că ai de gând să faci asta. O astfel de mişcare este, de obicei, o încercare de a-l convinge, prin şantaj, să se schimbe, ca să nu fii nevoită să-l expui oprobriului public din cauza defectelor îngrozitoare pe care le are. Lasă-l în pace. Altfel, căutarea ajutorului (sau ameninţarea că-l vei căuta) nu este decât încă o încercare de a-l manipula şi controla pe partenerul tău. încearcă să ţii minte: faci asta pentru tine.

Ce necesită căutarea ajutorului

Când cauţi ajutor, eşti obligată, cel puţin temporar, să renunţi la ideea că te poţi descurca singură. Trebuie să înfrunţi realitatea că, în timp, viaţa ta s-a înrăutăţit, nu s-a îmbunătăţit, şi să înţelegi că în pofida eforturilor tale, nu eşti capabilă să rezolvi problema. Asta înseamnă că trebuie să fii sinceră cu tine însăţi şi să recunoşti cât de rău stau lucrurile în realitate. Din păcate, această sinceritate nu apare decât după ce viaţa ne-a izbit o dată sau de mai multe ori, până ne-a îngenuncheat şi ne-a lăsat fără suflare. întrucât asta e de obicei o situaţie temporară, în secunda când ne revenim, încercăm să reluăm viaţa din punctul unde am lăsat-o: să fim puternice, să manipulăm, să controlăm şi să ne descurcăm singure.

Nu căutaţi alinarea de scurtă durată. Dacă începeţi prin a citi o carte, trebuie să faceţi şi pasul următor - să contactaţi, probabil, sursele recomandate de carte.

Dacă vă programaţi la un specialist, aflaţi dacă persoana respectivă e capabilă să înţeleagă dinamica problemei voastre. Dacă, de exemplu, aţi fost victima unui incest, o persoană fără studii speciale şi rezultate în domeniu nu vă va da acelaşi ajutor ca una care ştie prin ce-aţi trecut şi cum v-a afectat asta.

Mergeţi la cineva capabil să vă pună întrebări despre trecutul dumneavoastră, similare celor din această carte. Ar fi bine să aflaţi dacă terapeutul dumneavoastră este de acord cu premisa că iubirea excesivă este o boală evolutivă, şi dacă acceptă tipul de tratament schiţat aici.

Convingerea mea - foarte puternică - este că femeile ar trebui să meargă la consilieri-femei. împărtăşim experienţa fundamentală a ceea ce înseamnă să fii femeie în societatea noastră, iar asta dă o anumită profunzime înţelegerii. Suntem de asemenea capabile să evităm aventurile, de multe ori inevitabile, dintre sexe, pe care am fi tentate să le avem cu terapeutul-bărbat sau pe care, din nefericire, el ar fi tentat să le joace cu noi.
Nu e de ajuns, însă, doar să consulţi o terapeută. Ea trebuie să cunoască cele mai eficiente metode de tratament, pe baza factorilor prezenţi în trecutul tău, şi să te trimită la un grup de într-ajutorare corespunzător -şi chiar să facă din participarea la un asemenea grup un element obligatoriu al tratamentului.
De exemplu, eu nu consiliez o persoană co-alcoolică dacă nu participă şi la şedinţele Al-Anon. Dacă refuză să facă astfel după câteva şedinţe cu mine, închei o înţelegere cu ea: continuăm să ne vedem dacă e dispusă să meargă şi acolo, dacă nu, nu ne mai vedem. Experienţa m-a învăţat că, fără participarea la Al-Anon, co-alcoolicii nu se însănătoşesc. în schimb, reiterează modelele de comportament şi continuă modul de gândire nesănătos, iar terapia singură nu e de ajuns. Recuperarea se produce mult mai repede când terapia se asociază cu Al-Anon; cele două tratamente se completează unul pe altul foarte bine.
Terapeută trebuie să vă ceară să vă alăturaţi unui grup de într-ajutorare potrivit cazului dumneavoastră. Altfel, ea vă dă posibilitatea să vă plângeţi de situaţia în care vă aflaţi, fără să vă oblige să faceţi tot ce e posibil şi vă poate fi de folos.
O dată ce găsiţi o terapeută bună, trebuie să rămâneţi la ea şi să-i urmaţi recomandările. Nimeni, niciodată, n-a reuşit să modifice un model de-o viaţă doar într-una sau două şedinţe.
Căutarea ajutorului poate necesita cheltuirea unor bani, sau poate nu. Multe agenţii au tarife variate, în funcţie de posibilităţile de plată ale clienţilor, şi nu există nici o corelaţie între cel mai costisitor terapeut şi cel mai eficace tratament. Mulţi profesionişti competenţi şi devotaţi lucrează în aceste agenţii. Ceea ce trebuie să cauţi este o persoană cu experienţă şi rezultate bune, în prezenţa căreia să te simţi bine. Ai încredere în sentimentele tale, şi consultă mai mulţi terapeuţi până îl găseşti pe cel mai potrivit pentru tine.
Nu este imperios necesar să urmezi un program terapeutic ca să te însănătoşeşti. De fapt, un terapeut prost va face mai mult rău, decât bine. Dar o persoană care înţelege procesul maladiv al iubirii excesive poate fi de un ajutor inestimabil.
Căutarea ajutorului nu necesită întreruperea relaţiei prezente, dacă ea există. Nu există o asemenea cerinţă în nici una din etapele procesului de recuperare. în timp ce tu treci de la o etapă la alta - de la l la l0 -relaţia ta se descurcă singură. Când încep să vină la mine, multe femei vor să pună capăt relaţiei înainte de a fi pregătite, ceea ce înseamnă fie că se vor întoarce la relaţia lor, fie că vor începe alta, la fel de maladivă. Dacă urmează cele zece etape, perspectiva de a rămâne sau de a se despărţi se modifică. A fi cu el încetează să mai fie Problema, iar a-l părăsi încetează să mai fie Soluţia. în schimb, relaţia devine unul din multiplele obiective de luat în considerare în contextul general al felului în care îşi trăiesc viaţa.

De ce e necesară căutarea ajutorului
Este necesară pentru că aţi încercat timp îndelungat fără ca vreuna din încercări să fi dat rezultate. Deşi eforturile dumneavoastră s-ar fi putut să aducă alinare, ocazional şi temporar, tabloul general arată o deteriorare progresivă. Partea iluzorie în acest caz este că nu sunteţi conştiente de gravitatea situaţiei întrucât există încă, neîndoios, o mare cantitate de negare care operează în dumneavoastră. Aceasta este natura bolii. De exemplu, multe din clientele mele mi-au spus că, de fapt, copiii lor nu ştiu că lucrurile stau prost în familie, sau că nu se trezesc, în ciuda certurilor nocturne. Acesta este un exemplu foarte obişnuit de negare auto-protectoare. Dacă aceste femei ar privi realitatea în faţă - suferinţa copiilor lor - ar fi copleşite de vinovăţie şi remuşcări. Pe de altă parte, negarea le împiedică să vadă gravitatea problemei şi să ceară ajutor.
Credeţi-mă pe cuvânt când spun că situaţia dumneavoastră este mai gravă decât vreţi să credeţi şi că boala progresează. înţelegeţi că aveţi nevoie de tratament corespunzător şi că singure nu puteţi face nimic.
Ce implică ajutorul
Una din cele mai temute implicaţii este că s-ar putea încheia relaţia, dacă există. Sigur că este adevărat, deşi, dacă urmaţi cele zece etape, pot garanta că relaţia se va îmbunătăţi sau se va sfârşi. Nici ea, nici dumneavoastră nu veţi mai fi la fel.
O altă implicaţie de temut este că secretul va fi cunoscut de toată lumea. O dată ce femeia a căutat sincer ajutorul, nu regretă că a făcut-o, dar teama dinainte de a o face este uriaşă. Chiar dacă problemele cu care se confruntă o femeie sunt neplăcute, inconvenabile, grav vătămătoare sau fatale, ea poate, sau nu, să se hotărască să caute ajutor. Ceea ce determină hotărârea ei, într-un sens sau altul, este magnitudinea temerii ei şi uneori, mândria, dar niciodată severitatea problemelor.
Pentru multe femei, a cere ajutor nu pare să fie nici măcar o opţiune; a proceda astfel seamănă cu asumarea unui risc futil într-o situaţie oricum precară. „N-am vrut să-l supăr" este răspunsul clasic al femeii bătute la întrebarea de ce n-a chemat poliţia. O teamă adânc înrădăcinată de a nu înrăutăţi lucrurile, plus, paradoxal, convingerea că poate controla, în continuare, situaţia, o împiedică să se adreseze autorităţilor sau celor care i-ar putea oferi ajutor. Lucru adevărat şi în cazurile mai puţin dramatice. O soţie frustrată nu vrea să clatine barca, deoarece indiferenţa rece a soţului faţă de ea „nu este chiar atât de gravă". Ea îşi spune că el este, de fapt, un bărbat bun, fără multe din trăsăturile indezirabile pe care le vede la soţii prietenelor sale, şi astfel se împacă cu o viaţă sexuală inexistentă, cu atitudinea lui descurajantă în faţa entuziasmului ei, sau cu interesul lui pentru sport în timpul puţinelor momente pe care le petrec împreună acasă. Asta nu este toleranţă din partea ei. Este o lipsă de încredere că relaţia va supravieţui refuzului ei de a continua să aştepte răbdătoare să i se dea atenţie - ceea ce el nu face niciodată - şi, chiar mai mult, este lipsa convingerii că merită mai multă fericire decât primeşte de la el. Acesta e un concept-cheie în procesul de recuperare. Meriţi mai mult decât ce ai în prezent? Ce eşti dispusă să faci ca să îmbunătăţeşti situaţia pentru tine? începe cu începutul şi caută ajutorul.
2. Recuperarea să fie prioritatea numărul 1 în viaţa ta.

Ce înseamnă
A considera recuperarea prioritatea numărul l înseamnă să iei decizia că, indiferent ce trebuie să faci, eşti dispusă să urmezi cele zece metode care te pot ajuta. Dacă asta vi se pare excesiv, gândiţi-vă o clipă până unde aţi merge ca să-l schimbaţi pe el, ca să-l ajutaţi pe el să se însănătoşească. Formula magică aici este că, deşi eforturile şi strădaniile voastre n-au reuşit să-l schimbe pe el, totuşi puteţi, cheltuind aceeaşi energie, să vă schimbaţi pe dumneavoastră. Aşadar, folosiţi-vă puterea cât vă mai poate ajuta - în folosul propriei voastre vieţi!
Ce necesită prioritatea nr. l
Necesită un angajament total faţă de propria dumneavoastră persoană. Aceasta e poate prima dată în viaţă când vă consideraţi cu adevărat importantă, cu adevărat demnă de atenţia şi interesul proprii. Probabil că vă vine greu să faceţi asta, dar dacă depuneţi efortul de a respecta programările, de a participa la grupurile de într-ajutorare etc, veţi fi ajutate să învăţaţi cum să apreciaţi şi să promovaţi propria bunăstare. Aşadar, măcar pentru o vreme, faceţi-vă apariţia şi se va declanşa procesul de vindecare. Nu după mult timp vă veţi simţi atât de „mai bine" că veţi dori singure să continuaţi.
Pentru a facilita procesul, fiţi dornică să vă instruiţi asupra problemei pe care o aveţi. Dacă aţi crescut într-o familie de alcoolici, de exemplu, duceţi-vă la conferinţele relevante pentru acest subiect şi aflaţi ce se cunoaşte în prezent despre efectele pe care această experienţă le va avea ulterior asupra vieţii. Va fi dezagreabil şi poate chiar dureros uneori să vă expuneţi acestei experienţe, dar nu tot atât de neplăcut cum ar fi să continuaţi să trăiţi după aceleaşi modele, fără să înţelegeţi cum sunteţi controlate de trecut. O dată cu înţelegerea vine oportunitatea alegerii, deci, cu cât mai profundă e înţelegerea, cu atât mai mare e libertatea de alegere.
La fel de necesară este şi dorinţa de a „continua" să cheltuiţi timp şi bani, poate, ca să vă însănătoşiţi. Dacă sunteţi împotriva „irosirii" timpului şi banilor pentru propria dumenavoastră însănătoşire, dacă vi se pare inutil, evaluaţi cât timp şi bani aţi irosit încercând să evitaţi suferinţa unei relaţii sau a sfârşitul ei. Băutura, drogurile, bulimia, excursiile făcute ca să vă îndepărtaţi de tot şi de toate, înlocuirea lucrurilor (ale lui sau ale voastre) pe care le-aţi distrus în accese de furie, absenţele la serviciu, apelurile telefonice lungi şi costisitoare ca să vorbiţi cu el, sau cu cineva care speraţi să vă înţeleagă, cadourile cumpărate pentru a-l împăca, cadourile pentru dumneavoastră ca să vă ajute să uitaţi, zile şi nopţi pierdute plângând după el, neglijarea sănătăţii proprii până la punctul în care boala a devenit extrem de gravă - lista felurilor în care v-aţi irosit timpul şi banii rămânând bolnavă este probabil îndeajuns de lungă ca să vă simţiţi stingherită când o priviţi cu onestitate. Iar ca investiţie, vă garantez că veţi primi în schimb infinit mai mult.
Angajarea totală în procesul de recuperare necesită de asemenea reducerea drastică sau suspendarea completă a folosirii alcoolului sau a altor droguri în timpul procesului terapeutic. Folosirea substanţelor psihotrope în această perioadă obstrucţionează trăirea intensă a emoţiilor pe care le dezvăluiţi; doar cunoscând în întregime aceste emoţii veţi

obţine vindecarea, ce vine o dată cu eliberarea lor. Teama de aceste sentimente şi disconfortul provocat de ele vă trezesc dorinţa de a le estompa într-un fel sau altul (inclusiv prin folosirea alimentelor ca drog), dar eu vă sfătuiesc să n-o faceţi. Cea mai mare parte a muncii terapeutice are loc în intervalele când nu vă aflaţi la şedinţe sau în grup. Experienţa mea arată că orice conexiuni s-ar face în timpul şedinţelor de terapie sau între ele, acestea durează doar dacă starea mentală nu e alterată în timp ce se procesează materialul.

De ce e necesar să faci din vindecare prioritatea nr. l

Pentru că, în caz contrar, nu vei avea niciodată timp să te faci bine. Vei fi prea ocupată cu tot felul de alte treburi, care îţi întreţin boala.

După cum învăţarea unei limbi străine necesită expunerea repetată la noile sunete şi structuri care contrazic felul familiar de a vorbi şi gândi, şi care nu pot fi memorate dacă expunerea e sporadică şi de scurtă durată, la fel se întâmplă cu vindecarea. Un gest făcut pentru tine însăţi, dar fără tragere de inimă şi ocazional, e insuficient pentru a afecta sistemele fortificate de gândire, simţire şi relaţionare. Numai şi numai prin puterea obişnuinţei, ele se vor reafirma.

Pentru a te ajuta să priveşti în perspectivă, gândeşte-te până unde ai merge dacă ai avea cancer, şi cineva ţi-ar da speranţa vindecării. Fii dornică să faci tot atât de mult ca să te vindeci de această boală care ruinează calitatea vieţii şi poate chiar viaţa însăşi.

Ce implică prioritatea nr. l

Programările la terapeut sau întâlnirile de grup sunt pe primul loc. Ele sunt mult mai importante decât:

- o invitaţie la prânz sau la cină cu bărbatul vieţii tale;
- o întâlnire cu bărbatul tău pentru a discuta unele lucruri;
- evitarea criticii sau mâniei lui;
- să-l faci pe el (sau pe oricine altcineva) fericit; să obţii aprobarea lui (sau a altcuiva);
- să faci o excursie ca să scapi de tot şi de toate (doar ca să revii şi să înduri totul din nou).

3. Găseşte un grup de persoane care să te înţeleagă Ce înseamnă

Să găseşti un grup de tovarăşi de suferinţă care să te înţeleagă necesită un efort. Dacă ai, sau ai avut vreodată, o relaţie cu un alcoolic sau consumator de droguri, du-te la Al-Anon; dacă eşti copilul unui alcoolic sau consumator de droguri, du-te la întâlnirile Al-Anon pentru adulţii proveniţi din acest tip de familii; dacă eşti victima unui incest, participă la întrunirile Fiicelor Unite (locul tău e acolo indiferent de cine a fost agresorul - tatăl sau altcineva); dacă eşti sau ai fost victima violenţei, contactează serviciile sociale de protecţie a femeilor din zona în care locuieşti şi alătură-te grupurilor de sprijin. Dacă nu faci parte din nici una din aceste categorii, sau grupul care s-ar potrivi nevoilor tale nu există în cartierul tău, găseşte un grup de sprijin în care femeile discută despre dependenţa emoţională de bărbaţi sau formează-ţi propriul grup.

Un grup de sprijn din tovarăşi de suferinţă, nu este o întâlnire haotică de femei care vorbesc despre tot ce le-au făcut lor bărbaţii, sau despre ghinioanele pe care le-au avut în viaţă. Grupul este un loc în care munceşti pentru propria ta însănătoşire. Este important să se discute despre traumele trecutului, dar dacă te trezeşti - tu sau altcineva - relatând

poveşti fără sfârşit, cu zeci de „el a zis... şi atunci eu am spus...", te afli pe o pistă greşită, sau chiar într-un grup nepotrivit. Empatia singură nu va atrage după sine recuperarea. Un grup de sprijin bun îşi propune să-i ajute pe toţi participanţii să se însănătoşească, şi cuprinde câţiva membri care s-au însănătoşit într-o oarecare măsură şi care pot împărtăşi nou-veniţilor principiile pe care le-au urmat. Nicăieri această structură nu e. mai bine modelată, decât la Al-Anon. Indiferent dacă alcoolismul a fost sau nu prezent în viaţa ta, ar fi bine să participi la una sau mai multe întruniri, să vezi cum funcţionează principiile procesului de recuperare, în esenţă, ele sunt aceleaşi pentru toţi, indiferent de circumstanţele trecutului sau prezentului fiecăruia.

Ce necesită un grup de sprijin

Ţi se va cere să faci un angajament cu tine însăţi şi cu grupul, referitor la participarea la cel puţin şase întruniri, înainte de a decide dacă are ce să-ţi ofere. Acest lucru e necesar pentru că atâta îţi ia să te integrezi grupului, să înveţi limbajul lui, dacă există, şi să începi să înţelegi în ce constă procesul de recuperare. Dacă te duci la Al-Anon, care are câteva şedinţe pe săptămână, încearcă să te duci în zile diferite. Fiecare grup are caracteristici diferite, deşi structural ele sunt identice. Găseşte unul sau două compatibile cu tine şi rămâi la ele, şi mergi la mai multe şedinţe dacă simţi nevoia.

Va trebui să participi cu regularitate. Deşi prezenţa ta e importantă pentru ceilalţi, te afli acolo pentru propriul tău beneficiu. Pentru a primi ce-ţi oferă grupul, prezenţa ta e obligatorie.

Ar fi ideal să ai o anumită doză de încredere, dar chiar dacă nu eşti încă în stare de aşa ceva, „poţi" cel puţin să fii sinceră. Vorbeşte despre lipsa ta de încredere în oameni în general, în grup, în procesul de recuperare; paradoxal, vei avea din ce în ce mai multă încredere.

De ce e necesar un grup de sprijin

Pe măsură ce participanţii îşi împărtăşesc necazurile, te vei identifica cu ei şi cu experienţele lor. Ei te vor ajuta să-ţi aminteşti tot ceea ce ai blocat în subconştient - sentimente şi evenimente. Legătura ta cu ele va fi din ce în ce mai directă.

Pe măsură ce te identifici cu ceilalţi şi-i accepţi în ciuda secretelor şi defectelor lor, vei deveni din ce în ce mai deschisă la aceleaşi trăsături pe care le descoperi la tine. Acesta e începutul procesului de auto-acceptare, cerinţă absolut vitală pentru recuperare.

Când vei fi pregătită, vei împărtăşi celorlalţi propriile tale experienţe şi astfel vei deveni mai sinceră, iar teama şi secretomania se vor atenua.

Datorită acceptării de către grup a ceea ce a fost pentru tine inacceptabil, tu însăţi te vei accepta din ce în ce mai mult.

Vei vedea că metodele folosite de alţii în viaţă dau rezultate şi le vei încerca şi tu. Vei vedea că la alţii ele nu dau rezultate, şi astfel poţi învăţa din greşelile lor.

Alături de empatia şi împărtăşirea experienţelor pe care le asigură grupul, există şi un element umoristic, de asemenea vital pentru procesul de recuperare. Zâmbetele pline de înţelegere la sesizarea unei alte încercări de a manipula pe cineva, bucuria celorlalţi când unul dintre ei a depăşit un obstacol important, hohotul de râs spontan la obsesiile comune - toate sunt cu adevărat tămăduitoare.

Vei începe să simţi că locul tău e printre ei. Acest lucru este extrem de important pentru cei care provin din familii disfuncţionale, întrucât experienţele din trecut generează un puternic sentiment de izolare. Fiind împreună cu alţii, care-ţi înţeleg experienţa de viaţă şi o împărtăşesc, vei avea un sentiment de siguranţă şi o stare de bine de care ai mare nevoie.
Ce implică găsirea şi integrarea într-un grup de sprijin
Nu mai există secrete. E adevărat, secretul tău nu-l va şti toată lumea, ci doar câteva persoane. Te alături grupului de la Al-Anon şi pluteşte în aer presupunerea că undeva, cândva, ai fost afectată de alcoolism. îţi faci apariţia la Fiicele Unite şi asta e o indicaţie că ai fost cumva victima unor avansuri sexuale nedorite din partea cuiva în care ai avut încredere... şi aşa mai departe.
Teama că li se va afla secretul îi împiedică pe mulţi să ceară ajutorul care le-ar salva viaţa şi relaţia. Ţine minte, în orice grup de sprijin normal, prezenţa ta şi ceea ce se discută este o informaţie care nu trece dincolo de grup. Caracterul personal e respectat şi protejat. Dacă nu, trebuie să găseşti un grup în care este.
Pe de altă parte, dacă te duci doar o dată, ceilalţi vor şti că ai o problemă. Sper că citind până aici, ai înţeles că, a lăsa pe ceilalţi să afle, în special când „ceilalţi" au aceeaşi problemă, este soluţia pentru dureroasa ta izolare.
4. Sporeşte-ţi latura spirituală prin exerciţii zilnice
Ce înseamnă?
Ei bine, înseamnă lucruri diferite pentru persoane diferite. Unora din voi, ideea le repugnă şi vă întrebaţi probabil dacă nu cumva puteţi sări peste această etapă. Nu e pentru voi chestia cu Dumnezeu. Pentru voi, convingerile de genul acesta sunt imature şi naive, voi sunteţi prea sofisticate pentru a le lua în serios.
Alte femei s-ar putea să se roage deja, pline de credinţă, unui Dumnezeu care pare să nu le audă. I-aţi spus Domnului ce necazuri aveţi, ce trebuie remediat, şi degeaba, vă simţiţi la fel de mizerabil. Sau poate v-aţi rugat din suflet, îndelung, fără nici un rezultat, aşa că v-aţi înfuriat, aţi renunţat, sau v-aţi simţit trădate şi vă întrebaţi cu ce aţi păcătuit de sunteţi aşa de crunt pedepsite.
Fie că aveţi sau nu credinţă în Dumnezeu, şi dacă aveţi, fie că vă rugaţi Lui sau nu, tot trebuie să treceţi prin această etapă.
Dezvoltarea spirituală poate însemna mult pentru calea pe care fiecare o alege. Chiar dacă eşti sută la sută atee, poate găseşti plăcere şi consolare într-o plimbare în singurătate, sau în contemplarea unui apus de soare sau a vreunui colţ de natură. Orice te poartă dincolo de şinele tău, către viziunea mai largă asupra lucrurilor, reprezintă întocmai cerinţa acestei etape. Află ce-ţi aduce pace şi seninătate în suflet şi alocă ceva din timpul tău, o jumătate de oră cel puţin, acestui exerciţiu. N-are importanţă cât de disperată e situaţia, exerciţiul îţi aduce alinare, poate chiar linişte.
Dacă te îndoieşti că există o putere superioară în univers, poate ar fi bine să încerci să acţionezi ca şi cum ai crede, chiar dacă nu crezi, încredinţarea lucrurilor pe care nu le poţi rezolva unei puteri superioare, îţi poate aduce o imensă alinare. Sau dacă asta ţi se pare o constrângere - să faci ceva împotriva voinţei tale - ce ai zice să foloseşti grupul de sprijin ca forţă

superioară? Grupul are cu siguranţă mai multă forţă, decât toată forţa ta adunată la un loc. Simte-te liberă să foloseşti grupul ca entitate pentru forţă şi sprijin, sau aranjează să iei legătura cu un membru al grupului care să te ajute să treci mai uşor prin situaţiile grele, când vor apărea. Fii conştientă că nu mai eşti singură.
Dacă eşti o credincioasă fervent şi mergi regulat la biserică şi te rogi, dezvoltarea spirituală înseamnă să ai credinţa că tot ce ţi se întâmplă are un scop şi o rezolvare şi că Dumnezeu are grijă de partenerul tău, nu tu. Aşează-te undeva în linişte şi meditează, roagă-te, cere-i Domnului să te îndrume cum să-ţi trăieşti viaţa şi lasă-i pe cei din jurul tău să-şi trăiască propria viaţă.
Dezvoltarea spirituală, indiferent de convingerile religioase pe care le ai, înseamnă în esenţă, renunţarea la propria îndărătnicie, la hotărârea nestrămutată de a face ca lucrurile să ia întorsătura pe care o vrei tu. în loc de asta, trebuie să accepţi faptul că nu ştii ce e mai bine într-o situaţie anume, nici pentru tine, nici pentru altcineva. S-ar putea să existe soluţii şi rezultate la care nu te-ai gândit niciodată, sau poate cele de care te-ai temut cel mai mult şi te-ai străduit din răsputeri să le anticipezi să fi fost exact ce trebuia ca lucrurile să se îmbunătăţească. îndărătnicia înseamnă să crezi că tu şi numai tu deţii toate răspunsurile. Renunţarea la îndărătnicie înseamnă disponibilitatea de a sta liniştit, de a fi deschis şi de a aştepta să fii îndrumată. înseamnă să înveţi să alungi teama (toate acele „şi dacă") şi disperarea (şi toate acele „dacă nu...") şi înlocuieşte-le cu gânduri şi afirmaţii pozitive despre viaţa ta.
Ce necesită dezvoltarea spirituală
Necesită disponibilitate, nu credinţă. Adeseori, o dată cu disponibilitatea apare şi credinţa. Dacă n-ai nevoie de credinţă, probabil că n-o s-o obţii nicicând, dar vei găsi cu siguranţă mai multă seninătate, decât ai avut vreodată înainte.
Dezvoltarea spirituală cere, de asemenea, să-ţi foloseşti afirmaţiile pentru a depăşi vechile tipare de gândire şi simţire, şi să înlocuieşti vechile convingeri. Fie că împărtăşeşti credinţa într-o forţă superioară, fie că nu, afirmaţiile îţi pot schimba viaţa. Foloseşte-le pe cele din Anexa 2 sau şi mai bine, alcătuieşte-ţi-le singură. Fă-le să sune pozitiv şi repetă-le în gând, sau cu glas tare dacă e posibil, de câte ori ai ocazia. Pentru început, iată un exemplu: „Nu mai sufăr, viaţa mea e plină de bucurie, prosperitate şi împliniri".
De ce e necesară dezvoltarea spirituală
Fără dezvoltare spirituală, e aproape imposibil să renunţi la vechiul obicei de a manipula şi controla, şi să crezi că totul se va rezolva după cum e menit. Exerciţiul spiritual te calmează şi te ajută să-ţi schimbi viziunea: nu te mai consideri victimă, ci fiinţă superioară.
Este o sursă de putere în momente de criză. Când te copleşesc sentimentele sau evenimentele, ai nevoie de o resursă superioară ţie, către care să te îndrepţi.
Fără dezvoltare spirituală, e aproape imposibil să renunţi la îndărătnicie, iar fără să faci asta, nu poţi să faci următorul pas. Nu vei fi în stare să încetezi manipularea şi controlul bărbatului din viaţa ta, pentru că vei fi convinsă că asta e datoria ta. Nu vei fi în stare să cedezi controlul vieţii lui unei fiinţe superioare ţie.

Ce implică dezvoltarea spirituală
Te eliberezi de responsabilitatea copleşitoare de a remedia totul, de a-l controla pe bărbatul din viaţa ta şi de a preveni dezastrele.
Ai la dispoziţie mijloacele necesare obţinerii calmului, mijloace care nu au nimic de-a face cu manipularea altei persoane, ca să facă sau să fie cum vrei tu. Nimeni nu e obligat să se schimbe pentru ca tu să te simţi bine. Pentru că drumul cultivării spirituale ţi-e deschis, ajungi să ai mai mult control asupra vieţii şi fericirii tale, care devin astfel mai puţin vulnerabile la acţiunile celorlalţi.
5. încetează să-l mai manipulezi şi controlezi
Ce înseamnă
A înceta să mai manipulezi şi să-ţi controlezi partenerul înseamnă să nu-l mai ajuţi, să nu-i mai dai sfaturi. Gândeşte-te, te rog, că acest adult pe care îl ajuţi şi-l sfatuieşti este tot atât de capabil ca şi tine să-şi găsească singur o slujbă, un apartament, un terapeut, o şedinţă A.A., sau orice are nevoie. Poate că nu este la fel de motivat să-şi caute singur sau să-şi rezolve problemele. Dar când tu îţi asumi responsabilitatea de a-i rezolva problemele, îl eliberezi de orice îndatorire legată de viaţa lui. Atunci, bunăstarea lui e în mâinile tale, iar când eforturile tale în ceea ce-l priveşte nu sunt încununate de succes, pe tine va da vina.
Să-ţi dau un exemplu ca să vezi cum stau lucrurile. Primesc deseori telefoane de la soţii sau prietene care vor să facă o programare pentru partenerii lor. Insist întotdeauna să-i lase pe ei să-şi fixeze şedinţele cu mine. Dacă persoana care urmează să fie clientul meu nu e destul de motivată ca să îşi aleagă terapeutul şi să se programeze singură, cum să fie motivată să urmeze programul terapeutic, şi să depună eforturi pentru propria sa recuperare? La începutul carierei mele, acceptam aceste programări, doar ca să primesc ulterior un alt telefon de la soţie sau prietenă, ca să-mi spună că el s-a răzgândit, sau că nu vrea să consulte o femeie terapeut, sau că vrea să consulte un alt specialist. Femeile mă rugau apoi să le recomand pe altcineva unde ar putea face o programare pentru partenerul lor. Am învăţat să nu accept programări făcute de cineva pentru altcineva şi să le cer, în schimb, acestor soţii şi prietene să vină să mă consulte pentru ele, nu pentru ei.
Să nu-l mai manipulezi şi controlezi înseamnă, de asemenea, să laşi deoparte rolul de a-l încuraja şi lăuda mereu. Sunt şanse ca tu să fii aplicat deja aceste metode pentru a-l determina să facă ce voiai tu, iar asta înseamnă că în timp ele au devenit instrumente de manipulare. Elogiul şi încurajarea nu sunt departe de impunere, iar când faci asta încerci, de fapt, să preiei controlul asupra vieţii lui. întreabă-te de ce lauzi lucrul făcut de el. Pentru a-i ridica respectul de sine? Asta e manipulare. Pentru a-l determina să se comporte în continuare în acelaşi fel? Asta e manipulare. Pentru a-i arăta cât de mândră eşti de el? Asta s-ar putea să fie o povară prea grea pentru umerii lui. Lasă-l să-şi dezvolte singur mândria pentru realizările sale. Altfel te apropii periculos de mult de rolul de mamă faţă de el. El nu are nevoie de încă o mamă (nu contează cât de rea a fost mama lui) şi încă şi mai important, ia aminte: el nu e copilul tău.
înseamnă să nu-l mai veghezi. Acordă mai puţină atenţie la ceea ce face el şi mai multă propriei tale vieţi. Uneori, după ce l-ai lăsat să se descurce singur, partenerul te trage de mânecă, ca să zicem aşa, ca să te ţină în

alertă şi ca să te tragă la răspundere pentru rezultat. Lucrurile se pot înrăutăţi în ceea ce-l priveşte. Şi ce dacă? Necazurile sunt ale lui, nu ale tale, lasă-l să le rezolve singur. Lasă-l să îşi asume întreaga responsabilitate pentru problemele sale şi tot meritul pentru soluţiile găsite. Stai deoparte. (Dacă vei fi preocupată de viaţa ta şi vei exersa ca să-ţi îmbunătăţeşti starea spirituală, vei reuşi mai uşor să-ţi iei privirea de la el.)
înseamnă detaşare. Detaşarea cere desprinderea eului tău din plasa în care te-au prins sentimentele lui şi mai ales acţiunile lui şi rezultatele lor. Aceasta îţi cere să-l laşi să se ocupe singur de consecinţele comportamentului său, să nu-l scuteşti de suferinţă. Continuă să ţii la el, dar nu să ai grijă de el. Lasă-l să-şi găsească singur drumul, la fel cum te străduieşti tu să-l găseşti pe al tău.
Ce necesită încetarea manipulării şi controlului
E necesar să spui nu şi să nu faci nimic. E una din cele mai dificile sarcini cu care te confrunţi în procesul de recuperare. Când viaţa lui devine greu manevrabilă, şi toată fiinţa ta vrea să preia conducerea, să-l sfătuiască şi să-l încurajeze, să manipuleze situaţia în orice fel posibil, trebuie să înveţi să stai deoparte, să respecţi acest individ îndeajuns ca să-i laşi libertatea de a lupta; lupta e a lui, nu e a ta.
E necesar să-ţi înfrunţi temerile legate de ce i s-ar putea întâmpla lui, sau relaţiei voastre, dacă renunţi să mai manipulezi totul - şi apoi să depui eforturi pentru a scăpa de temeri şi nu pentru a continua să-l manipulezi.
Trebuie, de asemenea, să foloseşti exerciţiul spiritual ca sprijin în momentele când ţi se face teamă. Dezvoltarea spirituală e cu atât mai importantă atunci când înveţi să renunţi la sentimentul că trebuie să conduci totul. Când începi să te dezobişnuieşti să-i mai controlezi pe cei din jurul tău, vei avea senzaţia - aproape fizică - a unei rostogoliri în prăpastie. Senzaţia că-ţi pierzi controlul asupra ta când îi eliberezi pe ceilalţi de sub controlul tău e alarmantă. Aici poate interveni exerciţiul spiritual, pentru că în loc să-i dai drumul în gol, poţi lăsa controlul (pe care îl exerciţi asupra celor dragi) unei forţe superioare.
De asemenea, va trebui să examinezi atent lucrurile, aşa cum sunt şi nu aşa cum speri să fie. O dată ce renunţi la manipulare şi control, trebuie să abandonezi şi ideea când el se va schimba, voi fi şi eu fericită. Poate că el nu se va schimba niciodată. Trebuie să te opreşti să mai încerci. Şi trebuie să înveţi să fii fericită oricum.
De ce e necesar să nu-l mai manipulezi şi controlezi
Atâta timp cât atenţia ţi-e îndreptată spre schimbarea cuiva asupra căruia nu ai nici o putere (n-are nimeni puterea să schimbe pe altcineva, decât pe el însuşi), nu-ţi poţi canaliza energia spre a te ajuta pe tine însăţi. Din nefericire, să-l schimbăm pe altul ne atrage mult mai mult, decât munca cu noi înşine, deci, până când nu renunţăm la prima, nu vom reuşi niciodată s-o îndeplinim pe a doua.
Cea mai mare parte a disperării şi tulburării (mentale) prin care treci, se datorează nemijlocit încercării de a manipula şi a controla ceea nu stă în puterea ta. Adu-ţi aminte toate încercările pe care le-ai făcut: convorbirile nesfârşite, implorările, ameninţările, mituirea, poate chiar violenţa, toate căile pe care ai mers şi care nu au dat rezultate. Şi aminteşte-ţi cum te-ai

simţit după fiecare eşec. Respectul de sine a mai scăzut cu o treaptă, iar tu ai devenit şi mai temătoare, şi mai neajutorată, şi mai furioasă. Singura ieşire din impas este să abandonezi încercarea de a controla ceea ce nu poţi - pe el şi viaţa lui.
în fine, trebuie să te opreşti pentru că el nu se va schimba niciodată din cauza presiunii la care îl supui. Ceea ce ar trebui să fie problema lui, începe să devină a ta, şi sfârşeşti prin a fi prinsă în mrejele ei până când nu te eliberezi. Chiar dacă el încearcă să te împace cu promisiunea că se va schimba, va reveni cel mai probabil la vechiul său comportament, de cele mai multe ori, plin de resentimente împotriva ta, când se va întâmpla asta. Ţine minte: dacă tu eşti motivul pentru care renunţă la un obicei, tot tu vei fi motivul pentru reluarea lui.
Exemplu: doi tineri se află în biroul meu. Trimis de ofiţerul supraveghetor din cauza abuzului de alcool sau droguri, el se află aici pentru că are probleme cu legea. Ea este aici pentru că îl însoţeşte peste tot. Ea consideră că e de datoria ei să-l menţină pe drumul drept. Cum se întâmplă adesea în asemenea cazuri, amândoi provin din familii cu cel puţin un părinte alcoolic. Cum stau aşa, în faţa mea, ţinându-se de mână, îmi spun că au de gând să se căsătorească.
- Cred că îl va ajuta căsătoria, spune tânăra, uneori cu timidă compasiune, alteori cu fermitate.
- Da..., dă din cap el, supus. Are grijă să nu-mi pierd busola. îmi e de mare ajutor, continuă tot el.
Răzbate o notă de uşurare din vocea lui, iar tânăra radiază de bucurie din cauza încrederii pe care el o are în ea, din cauza responsabilităţii pentru viaţa lui, care i-a fost dată.
Iar eu încerc - cu multă blândeţe în faţa speranţei şi dragostei lor - să le explic că dacă el are probleme cu alcoolul sau drogurile, iar ea e motivul pentru care el va reduce consumul sau va renunţa la băutură sau droguri acum, tot ea va fi motivul pentru care el va relua sau va accelera consumul de alcool sau droguri ulterior. îi avertizez că într-o zi, în toiul unui scandal, el îi va spune:
- M-am lăsat de dragul tău şi care e rezultatul? Tu tot nu eşti fericită. De ce aş continua?
în curând, aceleaşi forţe care par să-i lege acum, îi vor despărţi.
Care sunt implicaţiile renunţării la manipulare şi control
El va deveni furios şi te va acuza că nu mai ţii la el. Furia se naşte din panica ce-l cuprinde la gândul că va fi nevoit să devină responsabil pentru viaţa lui. Atâta timp cât el se luptă cu tine, îţi face promisiuni sau încearcă să te recâştige de partea lui, lupta lui se duce din afară, cu tine, nu în interior cu el însuşi. (Vi se pare cunoscut? E valabil şi pentru tine atâta timp cât lupţi cu el.)
Vei descoperi că nu mai rămân multe de spus după ce toate linguşirile, certurile, ameninţările, violenţa şi împăcările vor înceta. E foarte bine. Repetă-ţi în gând afirmaţiile, undeva în linişte.
E foarte probabil ca, o dată cu renunţarea totală la manipularea şi controlarea lui, să se elibereze o mare parte din energia ta, pe care o poţi folosi pentru a te explora, dezvolta şi perfecţiona pe tine însăţi. E bine să ştii totuşi, că tentaţia de a privi în afara ta pentru un raison d'etre nu va muri. Ţine-ţi în frâu această înclinaţie şi concentrează-te doar asupra ta.

E de datoria mea să menţionez că, pe măsură ce renunţi la rolul de a netezi drumul lui în viaţă, lucrurile pot evolua haotic, iar tu vei fi criticată de cei care nu înţeleg ce faci (sau ce nu faci). încearcă să nu treci în defensivă şi nu te obosi să le dai explicaţii detaliate. Dacă vrei, recomandă-le să citească această carte şi pune capăt discuţiei. Dacă sunt insistenţi, evită să-i mai vezi o vreme.
De obicei, acest gen de critică este mai puţin frecvent şi acerb decât ne aşteptăm şi ne temem că ar putea fi. Suntem proprii noştri critici - cei mai înverşunaţi - şi proiectăm propriile noastre speranţe de a fi criticate, asupra celor din jurul nostru. Şi vedem şi auzim critici pretutindeni. Fii de partea ta de data asta şi lumea va deveni, ca prin farmec, un loc al acceptării.
Una din implicaţiile renunţării la manipularea şi controlarea celorlalţi este că trebuie să abandonezi identitatea lui „a fi de folos" numai că, paradoxal, acţiunea de a renunţa în sine este cel mai adesea singurul şi cel mai „de folos" lucru pe care îl poţi face pentru cel pe care îl iubeşti. Identitatea lui „a fi de folos" este o greşeală a eului. Dacă vrei să fii cu adevărat de folos, lasă problemele lui şi ajută-te pe tine.
6. învaţă să nu te laşi prinsă în joc
Ce înseamnă
Conceptul de joc, aplicat dialogului dintre două persoane, îşi are originea în tipul de psihoterapie cunoscut sub numele de analiză tranzacţională. Jocurile sunt modalităţi structurate de interacţiune, folosite pentru a evita intimitatea. Toţi apelăm uneori la jocuri în interacţiunile noastre, dar în relaţiile bolnăvicioase, jocurile abundă. Ele sunt modalităţi stereotipe de răspuns care au drept scop denaturarea oricărui schimb corect de informaţii şi sentimente, şi permit participanţilor să treacă responsabilitatea pentru starea lor de bine sau de tristeţe pe umerii celuilalt. Tipic, rolurile jucate de femeile care iubesc prea mult şi de partenerii lor sunt variaţii ale funcţiei de salvator, persecutor şi victimă. Toate cuplurile joacă fiecare din aceste roluri de nenumărate ori, într-o alternanţă tipică. Notăm rolul de salvator cu (S) şi-l definim ca „acela care caută să ajute"; rolul de persecutor cu (P), definit ca „acela care caută să învinovăţească"; rolul de victimă cu (V), definit ca „acela care e nevinovat şi neajutorat". Următorul scenariu va demonstra cum funcţionează acest joc:
Tom, care ajunge deseori târziu acasă, tocmai a intrat în dormitor. Este 23:30; Mary, soţia lui, începe:
Mary (cu ochii în lacrimi): (V)
- Unde ai fost? Mi-am făcut o mulţime de griji. N-am putut dormi, mă tot gândeam că ai fi putut avea un accident. Doar ştii cât mă frământ. Cum ai putut să mă laşi să aştept şi să nu-mi dai măcar un telefon, să ştiu că eşti în viaţă?
Tom (împăciuitor): (S)
- Draga mea, îmi pare rău. Mă gândeam că dormi şi nu voiam să te trezesc. Nu fi supărată. Sunt acasă acum, şi data viitoare o să te sun, promit. Imediat sunt gata de culcare şi-ţi fac un masaj, ai să te simţi mai bine.
Mary (înfuriindu-se): (P)
- Să nu mă atingi! Spui c-o să mă suni data viitoare! Glumeşti. La fel mi-ai spus şi data trecută când s-a întâmplat, că altă dată o să mă suni, şi-ai sunat? Nu! Nu-ţi pasă că stau şi mă frământ, gândindu-mă că zaci undeva

mort pe şosea. Nu te gândeşti niciodată la altul, ca să ştii ce înseamnă să-ţi faci griji pentru cel pe care îl iubeşti.
Tom (cu o nuanţă de neputinţă în glas): (V)
- Draga mea, nu-i adevărat. Tocmai, că m-am gândit la tine. N-am vrut să te trezesc. N-am ştiut că o să te superi aşa de tare. Am încercat doar să fiu drăguţ cu tine. Dar orice fac, e greşit. Ce-ai fi zis dacă te-aş fi sunat şi tu dormeai? Atunci aş fi fost un ticălos că te-am sunat. Mă dau bătut.
Mary (înduioşată): (S)
- Da' nu-i adevărat. Doar că ţin la tine atât de mult; vreau să ştiu că eşti bine, nu călcat de vreo maşină cine ştie pe unde. Nu încerc să te învinovăţesc; vreau doar să înţelegi că mă frământ pentru că te iubesc atât de mult. îmi pare rău că m-am înfuriat.
Tom (sesizând mişcarea): (P)
- Atunci, dacă eşti aşa de îngrijorată, de ce nu te bucuri când vin acasă? De ce mă întâmpini cu toată tânguiala asta, şi mă tot întrebi unde am fost? N-ai încredere în mine? Am obosit să-ţi tot explic ce fac şi unde sunt. Dacă ai avea încredere în mine, te-ai culca liniştită, iar când aş veni acasă, te-ai bucura, în loc să sari la mine. Uneori cred că îţi place să te cerţi cu mine!
Mary (ridicând glasul): (P)
- Să mă bucur că te văd! După ce te-am aşteptat două ore frământându-mă şi gândindu-mă pe unde oi fi? N-am încredere în tine pentru că nu faci nimic, nu mă ajuţi să-mi formez încrederea în tine. Nu suni, dai vina pe mine că mă supăr, şi mă mai şi acuzi că nu sunt bucuroasă când, în fine, catadicseşti să vii acasă! Mai bine ţi-ai lua tălpăşiţa şi te-ai întoarce de unde ai venit, acolo unde ţi-ai petrecut toată seara.
Tom (cu voce blândă): (S)
- Uite, înţeleg că eşti supărată, dar eu am mâine o zi grea. Ce-ar fi să-ţi fac un ceai? E exact ce-ţi trebuie. Apoi fac un duş şi vin la culcare. Bine?
Mary (plângând): (V)
- Nu înţelegi cum e să stau şi să aştept şi să mă frământ, ştiind că ai putea să suni, dar că n-o faci pentru că nu sunt atât de importantă pentru tine...
Ne oprim aici? După cum v-aţi dat seama, cei doi ar putea continua aşa, schimbând locurile pe triunghiul celor trei poziţii - salvator, persecutor, victimă - ore în şir, zile în şir sau chiar ani. Dacă te trezeşti răspunzând afirmaţiilor sau acţiunilor altei persoane din una din aceste trei poziţii, fii atentă! Eşti prinsă în cercul vicios al jocului „nimeni nu câştigă", joc de acuzaţii, riposte, învinovăţiri şi dezvinovăţiri fără sens, futile şi degradante. Opreşte-te. Renunţă la încercarea de a face lucrurile să ia întorsătura pe care o vrei tu, renunţă să mai fii când drăguţă, când furioasă, când neajutorată. Schimbă ce stă în puterea ta, adică schimbă-te pe tine însăţi! Pune capăt nevoii de a câştiga. Termină cu nevoia de a lupta, de a-l face pe partenerul tău să-ţi ofere motive şi scuze pentru comportamentul lui, sau pentru indiferenţa lui. Termină cu nevoia de a-l face să regrete.
Ce necesită neparticiparea la joc
Să nu te laşi prinsă, înseamnă să nu reacţionezi, chiar dacă te simţi tentată să răspunzi într-unui din felurile care ţin jocul în mişcare. Răspunde în aşa fel încât să pui capăt jocului. Va fi puţin cam complicat la început dar, cu exerciţiu, vei reuşi să-l stăpâneşti (dacă îţi stăpâneşti în primul rând nevoia de a juca jocul care e o componentă a etapei anterioare - renunţarea la a manipula şi controla).

Să mai privim o dată scena de mai sus şi să vedem cum ar putea Mary să rămână în afara acelui triunghi fatal. în acest moment, Mary şi-a îmbunătăţit starea spirituală, şi e conştientă că nu e treaba ei să-l manipuleze şi să-l controleze pe Tom. Pentru că a învăţat cum să se preocupe de ea însăşi, în seara respectivă când s-a făcut târziu şi Tom n-a apărut, în loc să se enerveze şi să-şi imagineze tot felul de lucruri, a telefonat unei prietene din grupul ei de sprijin. Au vorbit despre teama care creşte vertiginos în sufletul ei, şi asta a calmat-o. Mary avea nevoie de cineva care s-o asculte vorbind despre sentimentele ei, iar prietena a ascultat-o cu înţelegere, fără să-i dea sfaturi. După ce a închis, a exersat una din afirmaţiile ei favorite: „Viaţa mea e în mâinile divinităţii, iar eu trăiesc în pace, siguranţă şi seninătate fiecare zi, fiecare oră", întrucât nimeni nu se poate gândi la două lucruri deodată, Mary a a descoperit că, dacă renunţă la gândurile ei în favoarea afirmaţiilor liniştitoare, devine calmă şi relaxată. Când Tom a ajuns acasă la orele
23:30, Mary dormea. S-a trezit când el a păşit în cameră şi a simţit imediat cum revine nervozitatea şi furia, aşa că şi-a repetat de câteva ori afirmaţia, apoi a spus: „Bună, Tom. Mă bucur că ai venit". Tom, obişnuit până acum cu un scandal în acest caz, a rămas puţin perplex din cauza formalităţii salutului ei. „Aveam de gând să te sun, dar...", a început el să se scuze, apărându-se. Mary aşteaptă până termină fraza şi zice: „Putem vorbi mâine dimineaţă dacă vrei. Mi-e somn acum. Noapte bună." Dacă Tom se simţea vinovat că a întârziat, cearta cu Mary i-ar fi micşorat sentimentul de vinovăţie. Şi-ar fi spus că Mary e o scorpie cicălitoare, şi vina ar fi fost a ei că-l cicălea, nu a lui că întârzia. Dar aşa, el rămâne cu vina lui, iar ea nu suferă din cauza acţiunilor lui. Aşa ar trebui să se desfăşoare lucrurile.

Jocul seamănă întrucâtva cu ping-pong-ul, amândoi jucătorii fiind, pe rând, salvator-persecutor-victimă. Când mingea e la tine, o trimiţi înapoi la adversar. Ca să nu te laşi prinsă în joc, trebuie să înveţi să laşi mingea să treacă pe lângă tine, dincolo de masă. Una din cele mai bune metode în acest caz este folosirea cuvântului „Ah". De exemplu, ca răspuns la scuza lui Tom, Mary spune doar „Ah" şi se culcă la loc. Reuşita de a nu te lăsa prinsă în lupta implicită a schimbului de roluri salvator-persecutor-victimă îţi dă putere. Te simţi minunat când nu te laşi prinsă, când îţi menţii echilibrul şi demnitatea. Şi este un pas înainte în procesul de vindecare.

De ce e necesar să nu te laşi prinsă în joc

Pentru început, înţelege că rolurile pe care le jucăm nu se limitează doar la schimburi de replici. Ele se extind la felul în care facem pe actorii în viaţă, fiecare din noi având un anumit rol la care ţine mult.

Al tău e, poate, rolul de salvator. Pentru femeile care iubesc prea mult, e ceva obişnuit şi liniştitor să simtă că au grijă (manipulând şi controlând) de o altă persoană. Din viaţa lor haotică şi/sau carenţială, ele au ales această cale ca modalitate de a se simţi în siguranţă, şi de a câştiga o oarecare acceptare de sine. Ele procedează astfel cu prietenii, cu membrii familiei şi adesea, şi în carieră.

Sau poate joci rolul de persecutor, femeia înclinată să găsească culpa, să arate cu degetul şi să îndrepte lucrurile. Iar şi iar, această femeie re-creează lupta cu forţele întunecate care au învins-o în copilărie, sperând să învingă în luptă acum, la maturitate. Supărată din copilărie şi căutând

să se răzbune în prezent pentru trecut, ea e luptătoarea, războinica, oratoarea, scorpia. Ea simte nevoia să pedepsească. Ea cere scuze, recompense.

Şi, în sfârşit, poţi fi victima, cea mai neajutorată din cele trei roluri, negăsind nici o opţiune, decât să fii la cheremul comportamentului celorlalţi. Poate că, într-adevăr, n-ai avut ce face în copilărie şi ai fost o victimă nevinovată a întâmplărilor, dar acum rolul este atât de bine-cunoscut, că îţi poţi trage forţa din el. Există o doză de tiranie în slăbiciune; moneda ei este vinovăţia - valută forte'în relaţiile victimei.

Interpretarea unuia din aceste roluri, fie într-o conversaţie, fie în viaţă, îţi îndepărtează atenţia de la propria persoană şi te ţine captivă în tiparul copilăriei - caracterizat de teamă, furie şi neputinţă. Nu-ţi poţi dezvolta adevăratul potenţial de fiinţă umană evoluată, de adult stăpân pe viaţa lui, dacă nu renunţi la aceste roluri restrictive, la obsesiile faţă de cei din jur. Atâta timp cât eşti captiva acestor roluri şi jocuri, ţi se va părea că o altă persoană te ţine departe de idealul tău de fericire. O dată ce ai părăsit jocul, îţi revine întreaga responsabilitate a comportamentului tău, a alegerilor pe care le faci, a vieţii tale. De fapt, când se opreşte jocul, hotărârile tale (cele pe care le-ai luat deja şi cele care sunt acum doar opţiuni) devin mai clare, mai inevitabile.

Ce implică să nu te laşi prinsă în joc

Acum e necesar să dezvolţi noi căi de comunicare cu tine însăţi şi cu alţii, care să demonstreze disponibilitatea ta de a-ţi asuma responsabilitatea propriei vieţi. Să spui cât mai rar „De n-ar fi...", şi cât mai des „în acest moment aleg să..."

Vei avea nevoie de toată energia eliberată prin renunţarea la manipulare şi control o dată ce începi să exersezi acest pas, ca să eviţi integrarea în joc (chiar şi anunţul „Nu mai joc..." este tot joc.) Etapa devine mai uşor de parcurs prin exerciţiu, iar după o vreme exerciţiul însuşi îţi dă puterea de a merge mai departe.

Va trebui să înveţi să trăieşti fără emoţiile cauzate de certurile înfierbântate, fără dramele care-ţi mănâncă timpul şi energia, în care eşti protagonistă. Nu e uşor de îndeplinit. Numeroase femei care iubesc prea mult şi-au îngropat sentimentele atât de adânc, că au nevoie de senzaţiile provocate de certuri, despărţiri şi împăcări, ca să simtă că trăiesc. Fii atentă! Fără nimic altceva, decât viaţa ta interioară asupra căreia să te concentrezi, s-ar putea să te cuprindă plictiseala la început. Dar dacă poţi accepta plictiseala, curând ea se va metamorfoza în auto-descoperire şi vei fi pregătită astfel pentru următoarea etapă.

7. înfruntă cu curaj propriile tale probleme şi defecte Ce înseamnă

A-ţi înfrunta problemele înseamnă ca, după ce te-ai desprins de manipulări, control şi joc, să nu rămâi cu nimic care să-ţi distragă atenţia de la propria-ţi viaţă, probleme şi suferinţă. Acum e timpul să începi să priveşti în străfundurile sinelui tău cu ajutorul programului spiritual, al grupului de sprijin şi al terapeutului, dacă ai unul. Nu e întotdeauna necesar să ai un terapeut pentru această etapă. în programele Anonimilor, de exemplu, cei care au străbătut cea mai mare parte din calea însănătoşirii, pot deveni sponsori ai nou-veniţilor, şi îi pot ajuta, în această calitate, să parcurgă procesul căutării şi descoperirii de sine. Inseamnă, de asemenea, să-ţi scrutezi viaţa - aşa cum e ea în prezent - atât ce e bun cât

şi ce te face să te simţi neliniştită sau nefericită. Trece-le pe o listă. Aruncă o privire şi în trecut. Examinează toate amintirile - bune, rele - realizările, eşecurile, momentele când ai fost rănită şi când ai rănit tu pe alţii... Analizează totul şi scrie o altă listă. Concentrează-te asupra aspectelor mai dificile. Dacă sexul este unul din ele, aşterne pe hârtie întreaga ta „istorie" sexuală. Dacă bărbaţii au fost întotdeauna o problemă pentru tine, începe cu primele tale relaţii şi mergi apoi cu relatarea până în prezent. Părinţii? Foloseşte aceeaşi metodă şi pentru ei. începe cu începutul şi scrie. Ai de scris, recunosc, dar acesta este un instrument extrem de valoros care te ajută să pui ordine în trecut' şi să începi să recunoşti modelele şi temele redundante în lupta cu tine însăţi şi cu alţii.
Când începi această acţiune, fă-o cât poţi de exhaustiv înainte de a pune punct. Este o metodă pe care vei dori să o reiei ulterior, când problemele se vor înmulţi. Poate te concentrezi la început asupra relaţiilor. Mai târziu vei dori, poate, să scrii despre slujbele pe care le-ai avut, ce ai simţit înainte să te angajezi în altă parte, în timpul activităţii tale acolo, sau după ce ai plecat de acolo. Lasă-ţi amintirile, gândurile, sentimentele să curgă. Nu căuta tiparele în timp ce scrii; lasă asta pentru mai târziu.
Ce necesită înfruntarea problemelor şi defectelor tale
Vei fi nevoită să scrii foarte mult, dedicându-ţi timpul şi energia realizării acestei activităţi. Scrisul nu va fi, poate, pentru tine, un mijloc de exprimare uşor sau confortabil. Dar este, totuşi, cea mai bună metodă pentru acest tip de exerciţiu. Nu-ţi face griji că n-o să te exprimi perfect. Scrie oricum, numai să aibă sens pentru tine.
Va trebui să fii cât se poate de sinceră şi conştiincioasă în tot ce vei scrie despre tine.
O dată ce ai încheiat proiectul, cât ai putut de bine, împărtăşeşte-l cuiva care ţine la tine şi în care ai încredere. Alege pe cineva care înţelege ce efort depui pentru a te însănătoşi şi care poate asculta, pur şi simplu, ce ai scris despre evoluţia ta sexuală, relaţiile cu bărbaţii, cu părinţii, despre sentimentele legate de propria ta persoană şi despre evenimentele din viaţa ta, bune sau rele. Persoana pe care ai ales-o trebuie să aibă multă înţelegere şi compasiune. Nu e nevoie să comenteze, asta trebuie stabilit de la bun început. Nici să-ţi dea sfaturi, nici să te încurajeze. Doar să te asculte.
In această etapă a procesului de vindecare, să nu-l alegi pe partenerul tău drept persoana care te ascultă. Mult, mult mai târziu, ai voie să hotărăşti dacă îi vei împărtăşi ceea ce ai scris sau nu. Dar nu este oportun să faci asta acum. Laşi pe cineva să te asculte ca să înţelegi ce înseamnă să-ţi spui povestea şi să vezi că este acceptată. Nu este o metodă de netezire a problemelor care au apărut în relaţia voastră. Scopul acestui lucru este auto-cunoaşterea. Clar.
De ce e necesar să-ţi înfrunţi problemele şi defectele
Majoritatea femeilor care iubesc prea mult sunt îndinate să-i învinovăţească pe ceilalţi pentru nefericirea din viaţa lor, în timp ce reneagă propriile lor defecte şi alegeri. Este o perspectivă gravă asupra vieţii, care trebuie smulsă din rădăcină şi eliminată, iar calea prin care putem face asta este să ne examinăm cu sinceritate şi seriozitate. Doar considerând că problemele şi defectele tale (ca şi calităţile şi realizările) îţi aparţin şi nu au nici o legătură cu el, vei putea să urmezi aceste zece

etape şi să schimbi ce e de schimbat.
Ce implică înfruntarea problemelor şi defectelor
în primul rând, vei fi în stare să te desprinzi de sentimentul de culpabilitate, legat de numeroasele evenimente şi sentimente din trecut şi tăinuit până acum, lucru ce va lăsa drum liber bucuriei şi atitudinilor sănătoase manifestabile de acum înainte în viaţa ta.
Apoi, pentru că ţi-a ascultat cineva cele mai grave secrete şi n-ai murit din pricina asta, vei începe să te simţi în siguranţă.
Când încetezi să-i mai blamezi pe alţii şi îţi asumi responsabilitatea alegerilor, devii liberă să îmbrăţişezi toate opţiunile care-ţi erau interzise când te considerai victima celorlalţi. Asta te pregăteşte în vederea schimbării acelor lucruri din viaţa ta care nu-ţi sunt folositoare, care nu te mulţumesc, sau pe care nu le poţi realiza.
8. Cultivă tot ce crezi că merită dezvoltat în forul tău interior Ce înseamnă
Cultivarea a ceea ce merită să fie dezvoltat în forul tău interior înseamnă să nu aştepţi să se schimbe el înainte de a reuşi tu în viaţă, înseamnă, de asemenea, să nu aştepţi sprijinul lui - financiar, afectiv, practic - ca să-ţi începi o carieră, s-o schimbi, să-ţi reiei şcoala, sau orice altceva ai vrea să faci. în loc să-ţi construieşti planurile pe baza cooperării lui, fă-le ca şi cum n-ai avea pe nimeni pe care să te bazezi, decât pe tine. Acoperă toate cheltuielile neprevăzute legate de copil, situaţii financiare, transport etc, fără să te foloseşti de el ca resursă (sau scuză!). Dacă începi să protestezi citind aceste rânduri că, în lipsa cooperării lui, planurile tale se năruiesc, gândeşte-te singură sau discută cu o prietenă: ce ai face dacă nici măcar nu l-ai cunoaşte? Vei constata că e foarte posibil să-ţi vezi de viaţa ta când încetezi să mai depinzi de el şi să foloseşti toate oportunităţile.
Cizelarea personalităţii tale înseamnă să-ţi urmăreşti interesele. Dacă el te-a preocupat atâta timp şi nu ai deloc o viaţă a ta, începe prin a urma mai multe piste ca să vezi ce te interesează. Nu e un lucru uşor, pentru multe din femeile care iubesc prea mult. Pentru că atâta timp el a fost singura ta preocupare, ţi se pare incomod să-ţi îndrepţi atenţia spre tine şi să explorezi ce e folositor dezvoltării tale. Fii dornică să încerci cel puţin o activitate inedită pe săptămână. Priveşte viaţa ca pe un hors d'oeuvre apetisant şi serveşte-te singură cu diverse experienţe până descoperi ce te interesează mai mult.
Cizelarea propriei persoane înseamnă să-ţi asumi riscuri: să faci cunoştinţă cu alte persoane, să intri într-o sală de curs după ani de zile, să mergi singură într-o excursie, să cauţi o slujbă... orice crezi că ar trebui să faci, dar n-ai reuşit să-ţi iei inima în dinţi până acum. Acum e momentul să te arunci cu capul înainte. Nu există greşeli în viaţă, există doar învăţăminte, aşa că ieşi în lume şi învaţă ceva din ce vrea viaţa să te înveţe. Foloseşte grupul de sprijin ca sursă de încurajări şi reacţii. (Nu apela pentru încurajări la partenerul tău sau la familia dezorganizată în care ai crescut. Ei vor ca tu să rămâi neschimbată, ca să nu se schimbe nici ei. Nu te sabota singură, sprijinindu-te din nou pe ei.)
Ce necesită cizelarea propriei personalităţi
Pentru început, trebuie să încerci să te concentrezi în fiecare zi asupra a două lucruri pe care nu vrei să le faci, ca să-ţi întinzi aripile şi să-ţi lărgeşti concepţia despre cine eşti şi ce eşti în stare să faci. Spune-ţi punctul de

vedere chiar dacă înclini să crezi că n-are importanţă, sau înapoiază un obiect care nu-ţi place, chiar dacă ai prefera să-l arunci la coş. Dă acel telefon pe care l-ai tot amânat. învaţă cum să ai mai multă grijă de tine şi mai puţină de cei din jurul tău. Spune nu dacă îţi face plăcere, în loc de da ca să faci plăcere altora. Solicită ceea ce vrei, chiar cu riscul de a fi refuzată.
Apoi, învaţă să oferi, nu altora, ci ţie. Oferă-ţi timp, atenţie, obiecte materiale. Adeseori, hotărârea de a-ţi cumpăra ceva în fiecare zi poate fi o lecţie foarte bună pentru iubirea de sine. Darurile pot fi ieftine, dar, crede-mă pe cuvânt, cu cât sunt mai puţin utile şi mai frivole, cu atât e mai bine. Acesta e un exerciţiu de îngăduinţă faţă de sine. Trebuie să învăţăm că putem fi noi înşine sursa lucrurilor bune din viaţa noastră, iar acesta e un bun început. Dar, dacă n-ai probleme cu banii, dacă în realitate faci cumpărături şi cheltuieşti compulsiv ca să-ţi adormi furia sau depresia, atunci această lecţie despre cum să fii generoasă cu tine trebuie redirecţionată. Oferă-ţi experienţe noi în loc să acumulezi obiecte materiale (şi datorii). Fă o plimbare în parc sau o excursie la munte, sau vizitează grădina zoologică. Opreşte-te şi priveşte apusul de soare. Ideea este să te gândeşti la tine şi la ce ţi-ar plăcea să fie cadoul tău din ziua respectivă, şi să te laşi în voia sentimentului de dăruire şi primire de daruri. în general, ne pricepem foarte bine să facem daruri, dar nu ne pricepem deloc să ne oferim singuri un dar. Aşa că, exersează!
în cursul acestor etape, va fi nevoie, din când în când, să faci ceva extrem de dificil. Te vei confrunta cu golul afectiv îngrozitor care iese la iveală când încetezi să te mai concentrezi asupra altora. Uneori golul este atât de adânc, că vei simţi cum şuieră vântul prin locul unde ar trebui să fie inima. Nu te împotrivi, lasă-l să şuiere cu toată puterea (altfel, vei căuta un alt mod bolnăvicios de a-ti distrage atenţia). Strânge golul la piept şi fii sigură că nu te vei simţi astfel mult timp şi că, stând liniştită şi conştientizându-l, vei începe curând să-l umpli cu sentimentul mângâietor al acceptării de sine. Lasă grupul de sprijin să te ajute în această încercare. Acceptarea venită din partea lor umple, de asemenea golul, la fel cum îl umplu propriile tale proiecte şi activităţi. Sentimentul de sine se naşte din ceea ce facem pentru noi înşine, din felul în care ne dezvoltăm propriile capacităţi. Dacă toate eforturile tale s-au îndreptat spre schimbarea celorlalţi, e normal să te simţi secătuită. Direcţionează-le către tine, acum.
De ce e necesară cizelarea
Dacă nu-ţi perfecţionezi aptitudinile, te vei simţi întotdeauna frustrată. Iar vina pentru frustrarea ta va cădea asupra lui, când de fapt, acest sentiment provine doar din incapacitatea ta de a te înţelege bine cu propria viaţă. Dezvoltarea potenţialului tău la reala capacitate ia vina de pe umerii lui şi plasează responsabilitatea pentru viaţa ta exact acolo unde îi e locul - la tine.
Proiectele şi activităţile pe care te hotărăşti să le realizezi te vor preocupa atât de mult, că nu vei mai avea timp să te concentrezi asupra a ceea ce face sau nu face el. Dacă nu ai o relaţie în această perioadă, vei avea, în schimb, alternativa sănătoasă de a tânji după ultima dragoste sau de a aştepta o iubire nouă.
Ce implică

O primă implicaţie ar fi că nu vei mai avea nevoie de un partener total opus ţie ca să aduci echilibrul în viaţa ta. Să mă explic: ca şi majoritatea femeilor care iubesc prea mult, eşti, probabil, mai mult decât serioasă şi responsabilă. Dacă nu-ţi vei cultiva cu tenacitate latura jovială a caracterului tău, vei fi atrasă de bărbaţii la care primează această carenţă a ta. Un bărbat nepăsător, iresponsabil, este o cunoştinţă fermecătoare, dar o slabă perspectivă pentru o relaţie satisfăcătoare. Şi, cu toate astea, până nu-ţi vei acorda permisiunea de a te simţi mai liberă şi mai puţin încorsetată, vei avea nevoie de el să aducă zâmbetul şi distracţia în viaţa ta.
Un alt aspect ar fi acela că perfecţionarea personalităţii tale te ajută să te maturizezi. Pe măsură ce devii tot mai capabilă să fii astfel, îţi asumi responsabilitatea deciziilor, alegerilor - responsabilitatea vieţii tale - şi astfel atingi maturitatea. Până când nu ne asumăm responsabilitatea integrală a vieţii şi fericirii noastre, nu suntem complet mature; rămânem, mai degrabă copii înspăimântaţi şi dependenţi, în trupuri de adulţi.
în fine, perfecţionarea fiinţei tale face din tine un partener mai bun, căci eşti o femeie capabilă să se exprime pe sine, cu imaginaţie, şi nu o persoană incompletă (şi deci înfricoşată) în absenţa unui bărbat. Paradoxal, cu cât ai mai puţină nevoie de un partener, cu atât devii o parteneră mai bună - şi cu atât mai mult vei atrage (şi vei fi atrasă de) un partener complet.
9. Fii egoistă Ce înseamnă
Cuvântul egoist necesită o explicaţie atentă. El evocă, probabil, imaginea a tot ceea nu vrei să fii: indiferentă, brutală, neatentă faţă de ceilalţi, egocentristă. Pentru majoritatea oamenilor, egoismul asta' înseamnă, dar, ţine minte, tu eşti o femeie care iubeşte prea mult. Pentru tine, a deveni egoist este un exerciţiu necesar în procesul de abandonare a martirajului. Să analizăm ce înseamnă egoismul normal pentru femeile care iubesc prea mult.
Trebuie să pui bunăstarea ta, dorinţele, munca, distracţia, planurile, activităţile tale pe primul loc, nu pe ultimul - ele trebuie să te preocupe în primul rând, nu după ce au fost satisfăcute nevoile celorlalţi. Chiar dacă ai copii mici, trebuie să incluzi în programul tău zilnic o activitate pentru sufletul tău.
Trebuie să te-aştepţi să primeşti ceva bun, şi chiar să soliciţi relaţiilor tale şi situaţiilor care decurg din ele, să fie plăcute pentru tine. Nu căuta să te adaptezi tu unor relaţii sau situaţii neplăcute.
Trebuie să crezi că dorinţele şi trebuinţele tale sunt foarte importante şi că ţie îţi revine datoria de a le împlini. în acelaşi timp, dă-le şi celorlalţi dreptul de a fi responsabili pentru îndeplinirea dorinţelor şi trebuinţelor lor.
Ce necesită
Pe măsură ce te pui pe tine însăţi pe primul loc, trebuie să înveţi să tolerezi dezaprobarea şi mânia celorlalţi. Sunt reacţiile inevitabile ale celor care au fost până acum pe primul loc în viaţa ta. Nu argumenta, nu te scuza, nici nu încerca să te justifici. Păstrează-ţi calmul, fii cât de jovială poţi, şi vezi-ţi mai departe de activităţile tale. Schimbările pe care le aduci în viaţa ta necesită schimbarea celor din jurul tău, la care, în mod firesc, vor opune rezistenţă. Dar, dacă nu dai importanţă indignării lor, ea va fi de scurtă durată. E doar o încercare de a te convinge să te întorci la vechiul tău

comportament altruist, de a face pentru ei tot ceea ce ar putea şi ar trebui să facă singuri.
Ascultă ce-ţi spune vocea interioară despre ce e bine şi ce e rău pentru tine şi ia-te după ea. Doar aşa, ascultând glasul inimii, îţi vei dezvolta interesul normal faţă de propria persoană. Până acum ai fost ca un medium care se lua după indicaţiile celor care îi spuneau cum să se poarte. Nu da atenţie acestor indicaţii, sau te vei scufunda o dată cu ele.
A deveni egoist presupune, în fine, să recunoşti că valoarea ta e mare, că aptitudinile tale sunt demne de a fi exprimate, că împlinirea fiinţei tale este tot atât de importantă ca a oricărei alte persoane, şi că tot ce ai mai bun este cel mai grozav dar pe care-l poţi oferi lumii şi, mai ales, celor dragi.
De ce e necesar să devii egoistă
In absenţa unui angajament ferm cu tine însăţi, vei avea tendinţa de a deveni pasivă, de a te perfecţiona nu pentru tine însăţi, ci pentru beneficiul altcuiva. Deşi, după ce vei deveni egoistă (ceea ce mai înseamnă, de fapt, şi a deveni sinceră), vei fi o parteneră mai bună, nu acesta trebuie să fie scopul tău fundamental. Scopul tău trebuie să fie perfecţionarea fiinţei tale.
Nu e de ajuns să te ridici deasupra tuturor dificultăţilor care ţi-au ieşit în cale. Ai încă o viaţă de trăit - a ta, un potenţial de explorat - al tău. Este singurul pas firesc pe care trebuie să-l faci după ce ţi-ai câştigat respectul de sine şi ai început să-ţi tratezi cu respect propriile dorinţe şi necesităţi.
Asumarea responsabilităţii pentru propria ta viaţă şi fericire eliberează copiii de vina şi responsabilitatea pentru nefericirea ta (căci ei se simt întotdeauna vinovaţi şi responsabili). Copilul nu poate spera să echilibreze vreodată balanţa, sau să recompenseze cumva părintele care şi-a sacrificat viaţa, fericirea, împlinirea, pentru e] sau pentru familie. Când copilul vede că părintele îşi trăieşte cu bucurie viaţa, e ca şi cum ar primi permisiunea de a face la fel, după cum suferinţa părintelui relevă copilului, că viaţa nu înseamnă decât suferinţă.
Ce implicaţii are faptul de a deveni egoistă
Relaţiile tale devin, automat, mai sănătoase. Nimeni nu-ţi datorează nimic, pentru că eşti altfel decât ei, pentru că nu mai eşti altfel pentru ei.
Le dai libertatea celorlalţi să se preocupe de propria lor viaţă, fără să-şi mai facă griji pentru tine. (E foarte probabil ca, de exemplu, copiii tăi să se fi simţit responsabili pentru suferinţa şi frustrarea ta. întrucât îţi îndeplineşti mai bine datoria de a avea grijă de tine însăţi, ei sunt liberi să-şi poarte de grijă mai bine).
Acum poţi spune „da" sau „nu" de câte ori vrei.
Pe măsură ce întreprinzi această schimbare drastică de roluri - de la responsabilitatea faţă de alţii la responsabilitatea faţă de tine însăţi -comportamentul tău va fi echilibrat, cu siguranţă, de schimbările de roluri ale celor din anturajul tău. Dacă aceste schimbări sunt prea greu de suportat de bărbatul din viaţa ta, s-ar putea să te părăsească şi să caute pe altcineva care să fie cum erai tu odată - s-ar putea, deci, să nu rămâi până la sfârşitul acestor etape cu bărbatul cu care erai la începutul lor.
Pe de altă parte, ironia sorţii face ca, pe măsură ce devii tot mai capabilă să ţii la tine, să îţi dai seama că ai atras pe cineva care e capabil să ţină la

tine. Cu cât devenim mai sănătoase şi mai echilibrate, cu atât atragem parteneri mai sănătoşi şi echilibraţi. Cu cât devenim mai puţin dependente, cu atât se realizează mai multe din nevoile noastre. Pe măsură ce renunţăm la rolul de femeie super-responsabilă, lăsăm locul liber cuiva care să ne îndrăgească.

l0. împărtăşeşte şi altora experienţa şi învăţămintele tale

Ce înseamnă

A-ţi împărtăşi experienţa şi învăţămintele înseamnă să-ţi aminteşti că acesta e ultimul pas pe calea însănătoşirii, nicidecum primul. Disponibilitatea de a-i ajuta pe ceilalţi şi concentrarea asupra nevoilor celorlalţi fac parte din boala de care suferim; ai răbdare, deci, până când eforturile tale în vederea restabilirii dau rezultate şi numai după aceea abordează această etapă.

în grupul de sprijin, înseamnă să împărţi cu nou-veniţii experienţa ta trecută şi prezentă. Ceea ce nu înseamnă că trebuie să dai sfaturi, ci doar să explici ce a dat rezultate în cazul tău. Nu înseamnă nici să dai nume, sau să arunci vina pe alţii. Când atingi acest stadiu al însănătoşirii, ar trebui să fii deja conştientă că a învinovăţi pe alţii nu-ţi e de nici un folos.

A-ţi împărtăşi experienţa şi învăţămintele înseamnă, de asemenea, să vrei să vorbeşti despre însănătoşirea ta cu cei care au avut o copilărie asemănătoare cu a ta, sau aflaţi într-o situaţie asemănătoare cu cea în care ai fost tu, fără însă a forţa persoana respectivă să facă ce ai făcut tu ca să te însănătoşeşti. Nu e nici locul potrivit, nici cazul să controlezi şi să manipulezi aici, după cum nu era nici în relaţia ta.

A-ţi împărtăşi experienţa mai poate însemna să dedici câteva ore din timpul tău altor femei, lucrând poate la o linie telefonică ca voluntar sau întâlnindu-te cu o femeie care a întins mâna după ajutor.

în fine, poate însemna ajutorul dat personalului medical şi consultant referitor la cel mai potrivit tratament aplicabil ţie şi altor femei ca tine.

Ce necesită împărtăşirea experienţei

Trebuie să laşi liber sentimentul de gratitudine pentru că ai ajuns în acest punct, şi pentru ajutorul primit, pe parcursul acestui drum, de la cei care ţi-au împărtăşit experienţa lor.

Ai nevoie de sinceritate şi de dorinţa de a-ţi dezvălui secretele, de a renunţa la nevoia de „a fi bună".

în sfârşit, trebuie să dovedeşti capacitatea de a dărui fără să ceri nimic în schimb. Cea mai mare parte a „altruismului" nostru din perioada când iubeam în exces, era, de fapt, manipulare. Acum suntem îndeajuns de libere să dăruim fără să manipulăm. Nevoile noastre se împlinesc şi suntem pline de iubire. Cel mai normal lucru pe care-l putem face acum este să dăruim această iubire fără să aşteptăm să fim recompensate.

De ce e necesară împărtăşirea experienţei

Dacă eşti convinsă că suferi de o boală, trebuie să şi înţelegi că, întocmai unui alcoolic care e treaz, ai putea aluneca şi cădea. Fără să te supraveghezi permanent, ţi-ai putea relua vechiul fel de a gândi, simţi şi stabili o relaţie. Lucrul cu nou-veniţii în grup te ajută să nu uiţi cât ai fost odată de bolnavă şi cât de departe ai ajuns cu recuperarea. Te împiedică să negi cât a fost de rău, căci povestea persoanei nou-venite va fi, mai mult sau mai puţin, asemănătoare cu a ta, iar tu îţi vei aminti cu compasiune, faţă de tine şi faţă de ea, cum a fost.

Vorbind despre experienţa ta, trezeşti speranţa în sufletul celorlalţi şi confirmi marasmul prin care ai trecut în lupta pentru însănătoşire. Câştigi încredere în curajul tău şi în viaţa ta.
Ce implică împărtăşirea experienţei
îi vei ajuta pe alţii să se însănătoşească şi îţi vei menţine gradul de vindecare câştigat.
Această împărtăşire a experienţei este, în ultimă instanţă, un act de egoism sănătos prin care promovezi propria ta stare de bine, întrucât eşti în contact cu principiile procesului de însănătoşire care îţi vor fi de folos toată viaţa.
ll. Însănătoşire şi intimitate: închiderea prăpastiei
„Pentru noi mariajul este o călătorie cu destinaţie necunoscută... descoperirea că oamenii trebuie să-şi împărtăşească nu numai ce nu ştiu unul despre altul, dar şi ce nu ştiu despre ei înşişi."
MICHAEL VENTURA
„Dans de umbre în zona căsătoriei"
- Ce vreau să ştiu este unde au dispărut toate emoţiile mele sexuale? Trudi nu s-a aşezat încă, e în drum spre canapeaua din cabinetul
meu. Aruncă întrebarea peste umăr, în joacă parcă, dar sesizez o licărire acuzatoare în privirea ei în timp ce trece în viteză pe lângă mine. Pe mâna stângă, un inel de logodnă cu diamant aruncă licăriri similare, în timp ce eu am o bănuială despre motivul vizitei ei. Sunt opt luni de când am văzut-o ultima dată, iar azi arată mai bine decât oricând, cu ochii căprui, blânzi, strălucitori şi părul frumos, puţin ondulat, castaniu-roşcat, mai lung şi mai bogat decât la ultima noastră întâlnire. Chipul are aceeaşi mină dulce, de pisicuţă, iar cele două măşti pe care le alterna odată continuu - de micuţă orfană tristă şi de femeie sofisticată delicată - au fost înlocuite de o încredere plină de căldură şi feminitate. A parcurs un drum lung în cei trei ani care trecuseră de la încercarea de sinucidere, când se sfârşise relaţia ei cu Jim, poliţistul căsătorit.
Mă bucur să văd că procesul de recuperare evoluează bine. Ea nu ştie încă, dar chiar şi problemele sexuale cu care se confruntă acum fac parte din procesul inevitabil de însănătoşire.
- Vorbeşte-mi despre asta, Trudi, o îndemn, iar ea îşi reia locul pe canapea.
- Ei bine, există un bărbat minunat în viaţa mea. Ţi-l aminteşti pe Hal? Mă întâlneam cu el când ne-am văzut ultima oară.
îmi aminteam bine numele. Era unul din cei câţiva tineri cu care se întâlnea Trudi la încheierea programului terapeutic.
- E drăguţ, dar cam plicticos, spusese ea despre el atunci. Discutăm mult şi mi se pare serios şi demn de încredere. Arată bine, dar lipsesc focurile de artificii, nu cred că el e alesul. Fusese de acord atunci cu ceea ce îi spusesem - că trebuie să exerseze mai mult - să fie în compania acestui tip de bărbat atent şi de treabă mai mult timp, iar ea s-a hotărât să se mai vadă cu el o vreme „doar pentru antrenament".
Acum Trudi continuă cu mândrie în glas:
- E atât de diferit de bărbaţii cu care obişnuiam să am o relaţie; mulţumesc lui Dumnezeu, ne-am logodit şi o să ne căsătorim în septembrie; dar... avem, cum să spun, o problemă. Nu noi, de fapt; eu. Problema mea e că nu mă mai excit; şi vreau să ştiu de ce, că n-am avut o asemenea problemă înainte. Tu ştii cum eram. îi ceream, practic, fiecăruia din bărbaţii

aceia care nu m-au iubit deloc, să facă sex cu mine, iar acum, că nu mă mai arunc în braţele nimănui, mă port ca o fată bătrână pudică, inhibată. Hal e plăcut, responsabil, demn de încredere şi foarte îndrăgostit de mine. Iar eu stau întinsă acolo în pat lângă el, şi mă simt ca o bucată de lemn.
Am încuviinţat din cap; ştiam că Trudi se confruntă cu un obstacol pe care majoritatea femeilor care iubesc prea mult trebuie să-l depăşească când se însănătoşesc. Pentru că au folosit sexul ca instrument de manipulare a unui bărbat dificil sau imposibil, ca să le iubească, o dată ce această provocare este înlăturată, nu mai ştiu să facă sex cu un partener tandru, generos.
Neliniştea lui Trudi este evidentă. îşi loveşte genunchiul uşor, cu pumnul, după fiecare cuvânt.
- De ce nu mă excit?
Se opreşte din lovit şi mă priveşte cu teamă în ochi.
- E oare, pentru că nu-l iubesc? Asta să fie problema dintre noi?
- Tu ce crezi? îl iubeşti? întreb.
- Cred că da, dar nu sunt sigură, totul e atât de diferit de cum simţeam înainte. îmi place să fim împreună. Vorbim despre câte-n lună şi în stele, îmi ştie povestea, deci nu avem secrete unul faţă de celălalt. Nu mă prefac când suntem împreună. Sunt eu însămi, adică sunt mult mai relaxată când sunt cu el, decât eram înainte cu alţi bărbaţi.
Ne plac amândurora cam aceleaşi lucruri: să ne plimbăm cu barca, să mergem pe bicicletă sau să facem alpinism. Apreciem aceleaşi valori, iar când ne certăm, luptă cinstit. De fapt, a te certa cu Hal e aproape o plăcere. Dar la început mă speriau chiar şi discuţiile sincere, deschise, despre dezacordurile noastre. Nu eram obişnuită să fie cineva atât de onest şi deschis în legătură cu sentimentele lui şi să ceară de la mine să fiu la fel. Hal m-a ajutat enorm să nu-mi mai fie frică să spun ce gândesc, sau să cer de la el ce vreau, pentru că niciodată nu m-a pedepsit că am fost sinceră. Sfârşim întotdeauna prin a rezolva chestiunea şi ne simţim şi mai apropiaţi după aceea. E cel mai bun prieten pe care l-am avut vreodată şi sunt mândră să ies cu el. Aşa că, da, cred că-l iubesc, dar dacă-l iubesc, de ce nu simt nimic când mă culc cu el? Nu-i nimic rău în felul lui de a face dragoste. Este foarte atent, doreşte să-mi facă plăcere. Asta e ceva nou pentru mine. Nu e agresiv cum era Jim, dar nu cred să fie asta problema. Ştiu că mă crede minunată, se excită, iar eu... stană de piatră. Sunt mai mereu rece şi stânjenită. Dacă mă gândesc cum eram înainte, n-are nici un sens, nu-i aşa?
Mă bucur că o pot linişti.
- în realitate, are foarte mult sens, Trudi. Tu treci acum prin ce au trecut multe alte femei care au avut aceeaşi problemă cu a ta - femei care au reuşit să se facă bine - la începutul unei relaţii cu bărbatul potrivit. Emoţia, provocarea, golul din stomac lipsesc, şi, pentru că astea erau semnele „iubirii" înainte, se tem că acum lipseşte ceva important. Lipsesc, de fapt, nebunia, suferinţa, teama, aşteptarea şi speranţa.
Acum, pentru prima dată, ai un bărbat drăguţ, echilibrat, de nădejde, care te adoră, iar tu nu mai ai de ce să depui eforturi să-l schimbi. El are calităţile pe care le voiai la un bărbat şi ţi-e loial. Problema este că până acum n-ai ştiut ce înseamnă să ai ce ţi-ai dorit. Ştii doar cum e să nu ai, şi să lupţi nebuneşte să capeţi acel lucru. Eşti obişnuită cu jindul şi suspansul

care creează emoţia aceea, când ne sare inima din piept. Va face asta sau n-o va face? Mă iubeşte, nu mă iubeşte? Ştii ce vreau să spun.
Trudi zâmbeşte.
- Eu să nu ştiu? Dar cum se leagă asta de sexualitatea mea?
- Se leagă,pentru că e mai stimulativ să nu ai ce-ţi doreşti, decât să ai. Un bărbat bun, iubitor, devotat nu te va face niciodată să-ţi simţi adrenalina izbucnind în valuri, aşa cum făcea Jim, de exemplu.
- Chiar aşa! Pun sub semnul întrebării relaţia mea cu Hal pentru că nu sunt obsedată de el. Mă întreb dacă n-am prea multă încredere în el.
Trudi nu mai e supărată. E curioasă acum, ca un detectiv care descurcă iţele încurcate ale unei taine importante, îi spun:
- Probabil că ai, într-adevăr, prea multă încredere în el. Eşti sigură că va fi lângă tine la nevoie. Nu te va părăsi. E inutil, deci, să fii obsedată de el. Obsesia nu înseamnă iubire, Trudi. E doar obsesie, nimic mai mult.
încuviinţează din cap. -Ştiu, ştiu!
- Iar uneori, continui eu, sexul funcţionează foarte bine când suntem obsedate. Toate acele sentimente puternice de îngrijorare şi anticipare neliniştită, de groază chiar, contribuie la un amalgam puternic, care a primit numele de iubire. De fapt, e orice altceva în afară de iubire. Şi totuşi, este ceea ce ne spun cântecele că este iubirea. Ştii, genul „nu pot trăi fără tine, iubito". Nimeni nu scrie cântece despre cât de uşoară şi reconfortantă este o relaţie de dragoste normală. Toate cântecele descriu teama, suferinţa, pierderea şi dorul din suflet. Aşa că, asta numim dragoste şi nu ştim ce să facem când apare ceva care nu e aşa. Ne relaxăm şi începem să credem că asta nu e iubire, pentru că ne lipseşte obsesia.
Trudi încuviinţează.
- Aşa e. Exact asta s-a întâmplat. N-am numit-o iubire pentru că era prea liniştită, iar eu nu eram deloc obişnuită să fiu liniştită, ştii doar. Zâmbeşte amar şi continuă.
- M-a cucerit complet în lunile în care ne-am văzut. Simţeam că mă pot relaxa, că pot fi eu însămi şi el n-o să mă părăsească. Numai asta, şi tot era ceva incredibil. N-am avut niciodată pe cineva care să nu mă părăsească, mai devreme sau mai târziu. Am aşteptat mult înainte să avem şi relaţii sexuale, am vrut să ne cunoaştem mai întâi foarte bine. L-am plăcut din ce în ce mai mult şi mi-era atât de bine, eram aşa fericită când eram împreună. Când, în sfârşit, m-am culcat cu el, a fost foarte tandru, iar eu m-am simţit atât de vulnerabilă. Am plâns tot timpul. Mai plâng şi acum, uneori, dar nu pare să se supere din cauza asta. Ar dori să ne simţim amândoi bine, dar nu se plânge. Eu, în schimb, mă plâng, pentru că ştiu cum ar trebui să fie.
- Bine, îi răspund, spune-mi cum este acum.
- E îndrăgostit de mine. Spun asta după felul cum mă tratează.De câte ori fac cunoştinţă cu vreun prieten de-al lui, ştiu, după cum mă salută, că Hal i-a vorbit deja foarte frumos despre mine. Iar când suntem doar noi doi, e aşa afectuos, atât de dornic să mă facă fericită. Numai că eu sunt încordată, rece, aş spune chiar rigidă. Nu reuşesc să mă aprind deloc. Nu ştiu ce mă împiedică...
- Ce simţi când faceţi dragoste?

Rămâne tăcută câteva clipe, meditând. Apoi îşi ridică capul şi mă priveşte.
- înfricoşată, poate? Apoi, ca o confirmare pentru sine: Da, asta e. Mi-e frică, foarte frică!
- Şi? O îndemn eu.
Tace şi se gândeşte. Apoi, într-un târziu, continuă:
- Nu ştiu sigur. Să te laşi cunoscută, cumva. Ah, asta sună a citat biblic. Ştii cum se spune în Biblie: „Apoi el a cunoscut-o". Cam aşa ceva. Dar eu am senzaţia că dacă l-aş lăsa, Hal ar reuşi să mă cunoască pe de-a întregul, nu doar sexual, ci şi în alte feluri. Mi se pare că nu mă predau lui în întregime. Mi-e prea frică.
Pun o întrebare care sare în ochi.
- Şi ce s-ar întâmpla dacă ai face-o?
- O, Doamne, nu ştiu! Trudi începe să se foiască în scaun.
- Mă simt vulnerabilă, ca şi cum aş fi dezbrăcată, când mă gândesc la asta. Mă simt prost vorbind acum despre aşa ceva, după toate isprăvile mele din trecut. Dar acum e altfel, să ştii. Nu e simplu să ai relaţii intime cu cineva care doreşte să fie cât se poate de apropiat de tine din toate punctele de vedere. Mă închid în mine ca o scoică, deşi fac dragoste, dar e ceva care mă reţine. Mă comport ca o virgină timidă...
- Trudi, încerc s-o liniştesc, când atingi gradul de intimitate la care ai ajuns tu cu Hal, şi lucrurile pe care le puteţi avea împreună în viitor, chiar eşti virgină. Totul e nou, iar tu nu ai deloc experienţa în acest tip de relaţie cu un bărbat, nici cu alte persoane, de fapt. Sigur că eşti speriată.
- Da, exact aşa mă simt - auto-protectoare, ca şi cum aş pierde ceva foarte important, încuviinţează ea.
- Da, te temi să nu-ţi pierzi armura, pavăza ta împotriva suferinţei. Chiar dacă înainte te aruncai asupra bărbaţilor, n-ai riscat niciodată să te apropii de vreunul din ei. N-ai avut de-a face cu această apropiere, pentru că nici unul nu era în stare să fie atât de apropiat. Acum când eşti cu Hal, care nu vrea decât să fie cât se poate de apropiat de tine, te cuprinde panica. Te simţi bine când vorbiţi şi vă bucuraţi să fiţi împreună, dar, în ceea ce priveşte sexul, când cad toate barierele dintre voi, e altceva. în cazul foştilor tăi parteneri, nici măcar sexul nu făcea să cadă barierele, în realitate, îi ţinea la o anumită distanţă pentru că tu foloseai sexul ca să eviţi să comunici cu ei, să le spui cine eşti şi ce simţi de fapt. Aşa că,, indiferent de cât de mult sex făceai, nu ajungeai să te apropii de nici unul din ei. Pentru că te-ai folosit o dată de sex ca să controlezi relaţiile, bănuiesc că ţi-e foarte greu acum să renunţi la acest control şi să ai un comportament sexual normal, în loc să foloseşti sexul ca instrument.
îmi place expresia ta, Trudi - „să te laşi cunoscută" - pentru că asta reprezintă acum contopirea voastră sexuală. Tu şi Hal v-aţi împărtăşit atâtea despre voi, că sexul a devenit o cale mai profundă de a vă cunoaşte unul pe altul şi nu un obstacol.
Lacrimile strălucesc în ochii lui Trudi.
- De ce trebuie să fie aşa? De ce nu mă pot linişti? Ştiu că omul acesta nu mă va răni deliberat. Cel puţin, nu cred că este... Când realizează îndoiala din glas, îşi schimbă repede atitudinea.
- Ei bine, îmi spui că ştiu doar să fiu sexy cu cineva care nu mă doreşte - sau nu doreşte tot ce însemn eu - şi că nu pot fi sexy cu cineva ca Hal care e bun şi mă consideră minunată, pentru că mi-e teamă de intimitate. Ce e

de făcut?
- întrebarea este cum. Mai întâi, renunţă la ideea de „a fi sexy" şi lasă-te în voia sexualităţii. A fi sexy e o atitudine. Dorinţa sexuală este stabilirea unei relaţii intime la nivel fizic. Trebuie să vorbeşti cu Hal despre ceea ce ţi se întâmplă, aşa cum se întâmplă - să-i spui totul despre sentimentele tale, indiferent de cât de iraţionale sunt. Spune-i când ţi-e teamă, când simţi nevoia să te retragi, când te simţi pregătită pentru intimitate. Dacă crezi că e bine, încearcă să ai mai mult control când faceţi dragoste şi să mergi doar până acolo unde ţi se pare confortabil. Hal va înţelege dacă îi ceri să te ajute în privinţa temerilor tale. Şi nu căuta să judeci ce ţi se întâmplă. Cu dragostea şi încrederea nu prea ai avut de-a face până acum. Nu te grăbi şi construieşte-ţi cu răbdare capitularea. Ştii, Trudi, în felul în care făceai sex înainte era foarte puţină capitulare şi multă, foarte multă manipulare şi controlare a altcuiva prin sex, şi impunerea propriei tale voinţe. Jucai teatru, sperând să te auzi ridicată în slăvi pentru asta. Compară ce făceai înainte şi ce faci acum cu diferenţa dintre interpretarea rolului unei mari îndrăgostite şi permisiunea pe care ţi-o oferi acum de a fi iubită. Acceptarea (de a fi iubită) este mult mai dificilă pentru că ea trebuie să vină dintr-un loc foarte intim, locul unde sălăşluieşte şi iubirea de sine. Dacă există deja multă dragoste acolo, e mai uşor să accepţi că meriţi şi iubirea altcuiva. Dacă nu există dragoste de sine acolo, e mult mai greu să laşi dragostea să pătrundă acolo din afară. Ai parcurs un drum lung în ceea ce priveşte dragostea de sine. Mai ai încă un pas: să ai atâta încredere în tine încât să-l laşi pe Hal să te iubească. Trudi reflectează.
- Toată acea abandonare pe care o practicam înainte era, de fapt, foarte bine calculată. Abia acum înţeleg asta. De fapt, nu renunţam la control deloc, deşi îmi făcea plăcere să joc acel rol. Aşadar, acum nu mai trebuie să interpretez nici un rol, doar să fiu eu însămi. Ciudat, asta mi se pare şi mai greu. Să fii iubită...
Trudi rămâne pe gânduri.
- Ştiu că mai am multe de făcut în această privinţă. Uneori mă uit la Hal şi mă întreb cum poate fi atât de fericit cu mine. Nu cred că sunt fermecătoare când nu interpretez marele meu rol.
Ochii ei se măresc.
- De-asta mi-e atât de greu, nu-i aşa? Că nu mai trebuie să-mi joc rolul. Că nu mai trebuie să fac nimic anume. Nu mai trebuie să încerc. Mi-a fost teamă să-i arăt lui Hal că îl iubesc pentru că eram sigură că nu ştiu cum. Credeam că dacă nu-mi folosesc toată arta de seducţie, orice aş face va fi insuficient şi Hal se va plictisi. Nu puteam să o folosesc pentru că fusesem atât de buni prieteni înainte de a deveni iubiţi că mi se părea total nepotrivit să încep să gem şi să mă arunc asupra lui. în plus, nu era nevoie. Hal mă iubeşte şi fără asta.
E la fel cu toate celelalte lucruri pe care ni le împărtăşim. Totul e mult mai simplu decât mi-am imaginat eu că este dragostea. E de ajuns să fiu eu însămi!
Trudi se opreşte, apoi mă priveşte cu sfială.
- Crezi că asta se întâmplă şi altor femei? întreabă ea.
- Nu atât de des pe cât aş vrea eu, răspund. Tu te lupţi acum cu o problemă pe care o au doar femeile care s-au vindecat de iubirea lor excesivă... dar cele mai multe nu se vindecă. îşi irosesc timpul, energia,

viaţa, folosindu-şi sexualitatea ca instrument, încercând să schimbe bărbatul incapabil să le iubească într-o persoană capabilă de iubire. Metoda nu dă rezultate niciodată, dar e mai sigură pentru că atâta timp cât sunt protejate de această luptă nu sunt nevoite să stabilească o relaţie de totală intimitate, să-l lase pe celălalt să le cunoască în sensul cel mai profund al cuvântului. Majoritatea oamenilor se tem de asta. Astfel că, în timp ce singurătatea îi împinge spre o relaţie, teama îi face să aleagă parteneri cu care nu se vor înţelege niciodată.
Trudi întreabă:
- Aşa a făcut şi Hal cu mine? A ales pe cineva cu care nu poate fi foarte apropiat?
- Poate, răspund.
- Deci eu sunt acum la capătul opus - sunt cea care se opune intimităţii. Ăsta-i reversul medaliei.
- Se întâmplă des. Toate avem capacitatea de a juca ambele roluri. Urmăritorul, rol pe care l-ai jucat înainte, şi reticentul, rol jucat de partenerii tăi anteriori. Acum, într-un anumit grad, tu eşti reticentul, cel care fuge de intimitatea reală, iar Hal este urmăritorul. Ar fi interesant să vezi ce se întâmplă dacă te-ai opri din fugă. Vezi, lucrul care va rămâne neschimbat în decursul acestei poveşti este prăpastia dintre tine şi partenerul tău. Poţi schimba rolurile, prăpastia va exista întotdeauna.
- Deci indiferent cine e reticentul şi cine urmăritorul, nici unul nu va fi preocupat de apropierea totală, spune Trudi. Apoi, şoptit, prevenitoare:
- Nu e sexul, nu-i aşa? Intimitatea e atât de înfricoşătoare. Dar cred că îmi doresc să rămân pe loc şi să-l las pe Hal să mă prindă. Mă sperie şi mi se pare ameninţător, dar vreau să închid prăpastia.
Trudi vorbeşte acum de dorinţa de a realiza intimitatea totală cu o altă persoană, la care ajung foarte puţini. Nevoia de a o evita se află în spatele luptei în care se angajează femeile care iubesc prea mult şi bărbaţii care iubesc prea puţin. Rolurile de urmăritor şi reticent sunt interşanjabile, dar, ca să le elimine complet, cei doi parteneri au nevoie de foarte mult curaj. Le dau singurele indicaţii de care sunt în stare, pentru călătoria lor.
- Ei bine, îţi sugerez să discuţi cu Hal despre toate aceste lucruri. Şi nu evita discuţia când sunteţi în pat. Lasă-l să ştie prin ce treci. E o formă foarte importantă de intimitate, să ştii. Fii foarte sinceră şi lasă restul în grjia „restului".
Trudi arată ca şi cum i s-ar fi luat o piatră de pe inimă.
- E bine să înţelegi ce se petrece. Ştiu că ai dreptate, că totul e nou pentru mine şi nu ştiu cum să mă port normal încă. M-am gândit că poate ar trebui sa fiu pasională cum eram odată dar nici asta n-ar ajuta. De fapt, asta a produs şi mai multe probleme. Dar deja inima şi sentimentele mele au încredere în Hal. Mai rămâne ca şi trupul rneu să aibă încredere în el. Zâmbeşte şi-şi scutură părul.
- Nimic nu e uşor, aşa-i? E clar că trebuie să se întâmple astfel. O să-ţi povestesc cum merg lucrurile... şi mii de mulţumiri.
- Cu multă plăcere, Trudi, îi răspund, dorindu-i din tot sufletul să-i fie bine, şi ne îmbrăţişăm înainte de a pleca.
Ca să vedem cât de departe a ajuns Trudi în procesul de recuperare, să comparăm convingerile ei despre sine şi stilul ei de a stabili o relaţie intimă, cu caracteristicile unei femei care s-a vindecat de iubirea excesivă.

Nu uitaţi că recuperarea este un proces îndelungat şi un scop pe care ne străduim să-l atingem şi nu ceva ce realizezi imediat şi pentru totdeauna.
Iată caracteristicile unei femei care s-a vindecat de iubirea excesivă:
l. Se acceptă pe sine în totalitate, chiar dacă mai vrea să schimbe ceva la personalitatea ei. Există o iubire de sine şi un respect de sine pe care le nutreşte sincer şi le sporeşte deliberat.
2. îi acceptă pe ceilalţi aşa cum sunt şi nu încearcă să-i schimbe ca să-şi satisfacă dorinţele.
3. îşi analizează sentimentele şi atitudinile faţă de orice aspect al vieţii ei, inclusiv sexualitatea.
4. Apreciază orice aspect al sinelui său: personalitatea, înfăţişarea, convingerile şi valorile, trupul, interesele şi realizările. Se auto-validează şi nu mai caută o relaţie care să-i dea sentimentul propriei valori.
5. Respectul ei de sine a atins cota la care se bucură de compania altora, în special a bărbaţilor care sunt buni aşa cum sunt. Nu are nevoie să se simtă solicitată ca să aibă sentimentul propriei valori.
6. Este deschisă şi încrezătoare în persoanele „potrivite". Nu-i este teamă să se lase cunoscută la nivel personal profund, dar nu se expune exploatării celor care nu sunt interesaţi de starea ei de bine.
7. îşi pune întrebări: „Este această relaţie potrivită pentru mine? îmi dă posibilitatea să dau la iveală tot ce e mai bun în mine?"
8. Când o relaţie e distructivă, femeia are puterea să renunţe la ea fără să cunoască depresia handicapantă. Are un cerc de prieteni care o susjin şi preocupări sănătoase care o ajută să depăşească momentele de criză.
9. Dă importanţă, mai presus de toate, propriului ei sentiment de seninătate. Toate luptele, drama, haosul din trecut şi-au pierdut puterea de atracţie. Se auto-protejează, are grijă de sănătatea şi starea ei de bine.
l0. Ea ştie că o relaţie, pentru a merge bine, trebuie stabilită între parteneri care împărtăşesc valori, interese şi idealuri asemănătoare şi care apreciază, fiecare în parte, intimitatea. Ea ştie, de asemenea, că e demnă de tot ce-i poate oferi viaţa mai bun.
Există mai multe faze în vindecarea de iubirea excesivă. Prima fază începe când înţelegem ce facem şi vrem să ne oprim. Urmează dorinţa de a primi ajutor pentru noi înşine şi apoi prima încercare reală pe care o facem pentru a ne asigura ajutorul. După aceea, intrăm în faza care necesită angajamentul nostru faţă de vindecare şi disponibilitatea de a continua programul de recuperare. în timpul acestei faze începem să ne schimbăm modul de a acţiona, gândi şi simţi. Ce părea odată normal şi familiar devine incomod şi anormal. Intrăm în următoarea fază în momentul în care începem să facem alegeri care nu mai urmează vechile tipare, ci ne sporesc viaţa şi promovează propria noastră stare de bine. Iubirea de sine se intensifică de-a lungul acestei etape încet, dar sigur. Mai întâi, încetăm să ne mai urâm, apoi devenim mai tolerante faţă de noi înşine. Urmează înmugurirea aprecierii propriilor noastre calităţi, după care se dezvoltă acceptarea de sine. în sfârşit, apare iubirea de sine.
Dacă nu există acceptare şi dragoste de sine nu putem tolera să fim „cunoscute", după cum foarte bine s-a exprimat Trudi, pentru că, în absenţa acestor sentimente, nu putem crede că suntem demne de iubire aşa cum suntem. în schimb, încercăm să câştigăm dragostea dăruindu-ne

iubirea cuiva, fiind pline de solicitudine, răbdătoare, suferind şi sacrificându-ne, dăruind arta noastră de a face sex sau de a găti minunat sau mai ştiu eu ce.
Odată ce încep să se dezvolte şi să se stabilizeze acceptarea şi dragostea de sine, suntem gata să fim noi înşine conştient, fără să mai încercăm să mulţumim pe cineva, fără să mai interpretăm deliberat şi calculat anumite roluri pentru a câştiga aprobarea şi iubirea altcuiva. Dar încetarea spectacolului şi renunţarea la rolurile interpretate, deşi liniştitoare, pot fi înspăimântătoare. Ne copleşesc stângăcia şi sentimentul acut al vulnerabilităţii când suntem noi înşine, pur şi simplu, şi nu interpretăm. Pe măsură ce ne străduim să ne convingem că suntem demne, aşa cum suntem de iubirea unei persoane importante pentru noi, vom simţi tentaţia să interpretăm măcar puţin unul din rolurile noastre pentru acea persoană; cu toate acestea, dacă procesul recuperării a progresat, vom resimţi întotdeauna o aversiune faţă de revenirea la vechile comportamente şi manipulări. Aceasta este răscrucea la care se află Trudi acum: incapabilă de a-şi mai folosi vechiul fel de a stabili o relaţie sexuală dar înspăimântată de a înainta pe calea unei experienţe sexuale nefalsificate, mai puţin controlate (tot acel abandon zgomotos fiind, de fapt, un spectacol bine controlat). încetarea interpretării rolurilor îţi dă aceeaşi senzaţie, la început, ca rigiditatea trupului îngheţat. Când renunţăm la dorinţa de a ne calcula orice mişcare ca să obţinem efectul dorit, există o perioadă în cursul căreia suferim pentru că nu ştim ce să facem până când impulsurile de iubire „sinceră" găsesc şansa de a se face auzite şi simţite şi de a se reafirma.
Renunţarea la vechile stratageme nu înseamnă să nu ne mai apropiem, îndrăgim, alinăm, stimulăm sau să nu ne mai seducem partenerul. Dar o dată cu recuperarea, stabilim o relaţie cu cineva ca să ne exprimăm propria noastră personalitate şi nu pentru că încercăm să producem un răspuns, sau să creăm un efect, sau să schimbăm persoana respectivă. Ce avem de oferit este ceea ce suntem sincer, când nu ne ascundem sau facem calcule, când nu purtăm măşti şi nu ne mai deghizăm.
Mai întâi trebuie să învingem teama de a fi respinse dacă permitem cuiva să ne vadă, să ne cunoască aşa acum suntem în realitate. Apoi trebuie să învăţăm să nu ne panicăm atunci când frontierele noastre emoţionale nu-şi mai găsesc locul ştiut şi nu ne mai înconjoară spre a ne proteja. Pe tărâm sexual, această nouă calitate a relaţionării noastre presupune nu doar goliciunea şi deci vulnerabilitatea fizică, ci mai ales goliciunea şi deci vulnerabilitatea emoţională şi spirituală.
Nu trebuie să ne mire că acest tip de comuniune dintre două persoane este atât de rar. Ne îngrozim la gândul că fără acele frontiere emoţionale vom pieri.
Ce conferă valoare riscului? Doar când ne dezvăluim în întregime şi sincer, putem fi iubite sincer. Când ne raportăm la alţii aşa cum suntem, din adâncul sufletului nostru, atunci ceea ce este iubit la noi este tocmai această adâncime. Nimic nu întăreşte mai mult, la nivel personal, şi nimic nu eliberează mai mult o relaţie. Trebuie să remarcăm, totuşi, că acest tip de comportament din partea noastră devine posibil doar într-un climat lipsit de teamă; trebuie deci nu numai să învingem propriile noastre temeri de a fi sincere, ci să şi evităm persoanele ale căror atitudini sau purtări

faţă de noi produc teamă. Indiferent de cât de mare devine dorinţa de a fi sinceră pe măsură ce te vindeci, vei întâlni persoane a căror mânie, ostilitate şi agresivitate vor inhiba onestitatea ta. Să fii vulnerabilă în faţa lor înseamnă să fii masochistă. Aşadar, trebuie să lăsăm garda jos şi să îndepărtăm barierele doar faţă de acele persoane - prieteni, rude sau iubiţi - cu care avem o relaţie bazată pe încredere, dragoste, respect şi stimă profundă pentru umanitatea noastră iubitoare pe care o împărtăşim celorlalţi.

Se întâmplă frecvent ca, o dată cu recuperarea, pe măsură ce se schimbă tiparele de a ne relaţiona, se schimbă şi cercurile de prieteni, ca şi relaţiile cele mai intime. Ne schimbăm felul în care ne raportăm la părinţii şi copiii noştri. Faţă de părinţi devenim mai puţin neajutorate şi mai puţin furioase, adeseori şi mai puţin prevenitoare. Devenim mult mai oneste, adeseori, mult mai tolerante, iar iubirea noastră e mai sinceră. Cu copiii devenim mai puţin autoritare, mai puţin îngrijorate şi mai puţin vinovate. Ne relaxăm şi ne bucurăm de ei mai mult pentru că suntem capabile să ne relaxăm şi să ne bucurăm de noi înşine mai mult. Ne simţim mai libere să ne urmărim propriile interese şi dorinţe, iar asta le dă şi lor libertatea de a face la fel.

Prietenele care ne-au plâns odată pe umăr fără încetare ne pot părea acum obsedate de o idee sau bolnave şi dacă ne oferim să le împărtăşim ceea ce ne-a fost nouă de folos, nu mai avem voie să purtăm povara necazurilor lor. Reciprocitatea suferinţei - până acum criteriu de prietenie - este înlocuită cu interese reciproc avantajoase.

Pe scurt, vindecarea îţi va schimba viaţa în mult mai multe feluri decât pot eu să înşir în aceastăîarte, schimbarea fiind, uneori, neplăcută. Nu te opri din drum. Ceea ce ne împiedică să devenim o persoană mai sănătoasă, care se iubeşte mai mult şi mai sincer pe sine este teama de schimbare, de abandonare a ceea ce am fost, am ştiut să facem şi am făcut toată viaţa. Nu suferinţa ne reţine. O vom îndura în continuare, va atinge cote alarmante, fără speranţa de a înceta vreodată dacă refuzăm să ne schimbăm. Ceea ce ne reţine este teama, teama de necunoscut. Cel mai bun mod de a înfrunta şi lupta împotriva acestui sentiment este să-ţi uneşti forţele cu un grup de călători pe acelaşi drum. Găseşte un grup de sprijin alcătuit din persoane care au fost în situaţia în care eşti tu acum şi care se îndreaptă sau au ajuns deja la destinaţia la care vrei şi tu să ajungi. Alătură-te lor pe drumul către un nou mod de viaţă.

Anexa l

Cum să alcătuieşti propriul tău grup de sprijin

Mai întâi, află ce resurse există în cartierul tău. Sunt multe cataloage care conţin liste de agenţii şi surse de ajutor. Dacă nu ştii de existenţa unui asemenea catalog sau cum să faci rost de el, sună la bibliotecă sau la telefoanele pentru cazuri de urgenţă. Chiar dacă nu există o asemenea publicaţie în zona în care locuieşti, liniile telefonice pentru cazurile de urgenţă îţi pot da numele unor agenţii de consiliere sau ale , altor grupuri de sprijin care se pot dovedi potrivite cazului tău. în plus, toate cărţile de telefon cuprind acum o listă de „servicii umane" pe care o poţi examina.

Nu spera, totuşi, că un singur apel telefonic la o agenţie sau specialist îţi va furniza toate informaţiile de care ai nevoie. Este greu pentru un specialist dintr-o comunitate mare să se documenteze referitor la toate

resursele pe care le oferă zona, iar din păcate, sunt mulţi specialişti care nu sunt la curent cu ceea ce e disponibil.
Fă-ţi singură tema. Dă toate telefoanele pe care le crezi necesare, nu-ţi spune numele, dacă nu vrei. Vezi dacă grupul de care ai nevoie există deja. N-are sens să reinventezi roata sau să intri în competiţie cu un grup care funcţionează deja şi care ar putea folosi experienţa ta. Dacă eşti candidată la Fiicele Unite sau Obezii Anonimi sau Al-Anon sau la asociaţiile de adăpostire a femeilor maltratate sau la grupurile pentru supravieţuitoarele violurilor, fii gata să sacrifici ceva timp şi eforturi, poate chiar să călătoreşti la distanţă, pentru a participa la întâlnirile lor. Vei vedea că merită.
Dacă, după cercetări minuţioase, ai certitudinea că grupul de care ai nevoie nu există, alcătuieşte tu unul.
Poate că modul cel mai bun de a demara este să inserezi un anunţ Ia rubrica Personale din ziarul local. Anunţul ar putea suna aşa:
„FEMEI: Faptul că sunteţi îndrăgostite v-a făcut să suferiţi afectiv, mai devreme sau mai târziu? Se formează acum un grup de sprijin pentru femeile ale căror relaţii cu bărbaţii au fost, până cum, dezastruoase. Dacă doriţi să depăşiţi această problemă, sunaţi (prenumele tău şi numărul de telefon) pentru informaţii şi adresa unde are loc la întâlnirea."
E suficient să publici de câteva ori anunţul pentru a-ţi forma grupul. Ideal ar fi ca grupul să cuprindă până la l2 membre, dar începe cu mai puţine dacă e necesar.
Nu uita: la acea primă întâlnire, femeile care au venit se află acolo pentru că au o problemă foarte gravă şi pentru că au nevoie de ajutor.
Nu irosi timpul vorbind despre organizarea viitoarelor şedinţe, chiar dacă şi asta e important. Cel mai bun mod de a începe este să vă împărtăşiţi problemele, pentru că aşa se va suda numaidecât legătura între voi şi sentimentul apartenenţei la grup. Femeile care iubesc prea mult sunt mai mult asemănătoare, decât diferite, şi asta o veţi resimţi cu toatele. Aşadar, prima prioritate să fie împărtăşirea problemelor voastre.
încearcă această ordine de zi pentru prima şedinţă, care nu trebuie să dureze mai mult de o oră:
l. începe la ora fixată. Astfel toată lumea va şti că trebuie să fie punctuală la următoarele întruniri.
2. Prezintă-te şi spune că eşti persoana care a dat anunţul şi menţionează faptul că vrei ca grupul să devină o sursă de sprijin pentru tine şi pentru toţi cei prezenţi.
3. Subliniază faptul că tot ce se va discuta în timpul şedinţei va rămâne acolo, că nimeni din cei prezenţi şi nimic din ce se discută nu trebuie să fie cunoscut în altă parte. Propune celor prezenţi să-şi spună doar prenumele când se prezintă.
4. Explică faptul că e de folos pentru toţi cei prezenţi să asculte motivele care i-au îndemnat să vină şi, de asemenea, că fiecare persoană poate vorbi nu mai mult de cinci minute, arătând ce a făcut-o să vină. Menţionează că nu e obligatoriu pentru nimeni să vorbească cinci minute, dar că aceasta e limita maximă pentru fiecare vorbitor. Fii tu cea care începe, spune-ţi prenumele şi expune cazul tău pe scurt.
5. După ce toţi care au vrut să ia cuvântul şi-au expus cazul, întoarce-te la persoana care nu a vorbit şi întreab-o cu blândeţe dacă vrea să o facă

acum. Nu presa pe nimeni să vorbească. Fă-i să înţeleagă că toţi sunt bineveniţi, fie că sunt sau nu pregătiţi să-şi spună povestea în acel moment.

6. Vorbeşte apoi despre principiile pe care grupul trebuie să le respecte. Iată câteva recomandări. Ele trebuie copiate şi distribuite fiecărui participant.

• A nu se da sfaturi. Fiecare e liberă să-şi împărtăşească experienţele şi aspectele de viaţă care au ajutat-o să se simtă mai bine, dar nimeni nu trebuie să sfătuiască pe altcineva ce să facă. Dacă vreo participantă dă sfaturi, trebuie să i se atragă atenţia cu blândeţe.

• Conducerea grupului trebuie să revină, săptămânal, prin rotaţie, fiecărui membru; fiecare şedinţă trebuie să aibă alt conducător. Conducătorul are responsabilitatea de a începe şedinţa la timp, de a alege subiectul care va fi abordat, de a rezerva câteva minute la sfârşitul şedinţei pentru problemele administrative şi de a alege un alt conducător pentru şedinţa următoare.

• Şedinţa trebuie să dureze o anumită perioadă de timp. Eu recomand o oră. Nimeni nu-şi va rezolva problemele într-o singură şedinţă şi e important să nici nu încerce. Şedinţele trebuie să înceapă şi să se încheie la orele fixate. (E mai bine ca întrunirile să fie mai scurte, decât să se lungească. Participanţii pot hotărî, ulterior, dacă şedinţa trebuie să dureze mai mult.) Şedinţele trebuie ţinute în alt loc, decât acasă la cineva, dacă e posibil. în casă sunt tot felul de lucruri care distrag atenţia: copiii, telefoanele, lipsa intimităţii pentru membrii grupului şi mai ales pentru gazdă. în plus, trebuie evitat rolul de gazdă. Şedinţele nu sunt întâlniri mondene; voi lucraţi împreună ca tovarăşe de suferinţă în vederea vindecării voastre. Sunt multe bănci, oficii de economii sau împrumuturi, companii sau biserici care pun la dispoziţie, gratuit, încăperi pentru şedinţe de grup. A nu se mânca, fuma sau bea în timpul şedinţei; toate acestea distrag atenţia. Asemenea lucruri se pot face înainte sau după şedinţă dacă grupul decide că e important. Nu serviţi, sub nici o condiţie, alcool. Alcoolul denaturează sentimentele şi reacţiile şi obstrucţionează activitatea şedinţei.

Evitaţi să vorbiţi despre el. Asta e deosebit de important. Membrele grupului trebuie să-şi centreze atenţia asupra lorînşile şi asupra gândurilor, sentimentelor, comportamentului lor şi nu asupra bărbatului care constituie obsesia lor. Inevitabil, la început, se va vorbi despre „el", dar e bine ca fiecare vorbitoare să se limiteze, în acest sens, la minimum posibil. Nimeni nu trebuie criticat pentru ce face sau ce nu face, fie că e prezent, fie că nu. Deşi membrii grupului sunt liberi să solicite explicaţii celorlalţi, nimeni nu e obligat să răspundă. La fel ca sfaturile, critica nu are ce căuta într-un grup de sprijin. Trataţi doar subiectul pe care l-aţi propus. Practic, orice subiect propus de conducătorul grupului este binevenit, cu excepţia celor referitoare la religie, politică sau evenimente externe ca personalităţi celebre, cauze, programe de tratament sau modalităţi terapeutice. într-un grup de sprijin nu e loc pentru dezbateri sau invenţii. Şi ţine minte: nu vă întâlniţi ca să vă lamentaţi despre bărbaţi. Scopul vostru este recuperarea şi evoluţia propriei persoane, găsirea, în comun, a noi instrumente de rezolvare a vechilor probleme. Sunt menţionate mai jos câteva propuneri de subiecte:

De ce am nevoie de acest grup
Vinovăţie şi resentimente
De ce mă tem cel mai mult
Ce îmi place şi ce nu îmi place la mine
Cum am grijă de mine şi cum îmi satisfac dorinţele
Singurătatea
Cum tratez starea depresivă
Atitudinea sexuală: ce este şi de unde vine
Mânie: cum o tratez pe a mea şi pe a celorlalţi
Cum mă raportez la bărbaţi
Ce cred că gândeşte lumea despre mine
Analiza idealurilor
Responsabilităţi faţă de mine; responsabilităţi faţă de alţii
Starea mea spirituală (nu e o discuţie despre convingerile religioase, ci despre trăirea dimensiunii spirituale a fiecărui membru al grupului)
Abandonarea culpabilizării celorlalţi, inclusiv auto-culpabilizării Tiparele din viaţa mea
Se recomandă membrilor grupului să citească „Femei care iubesc prea mult", dar nuc o cerinţă, doar o sugestie.
Grupul poate hotărî prelungirea şedinţei cu l5 minute o dată pe lună pentru discutarea problemelor administrative sau schimbărilor de structură sau a principiilor, dacă e cazul, sau despre orice altă problemă.
Să revenim acum la propunerile pentru prima întâlnire:
7. Discutaţi lista principiilor împreună, ca grup.
8. întreabă dacă vrea cineva să conducă următoarea şedinţă.
9. Menţionaţi adresa unde se va ţine şedinţa şi hotărâţi ce şi dacă aperitivele şi băuturile răcoritoare se servesc înainte sau după întrunire.
l0. Discutaţi dacă să fie invitate mai multe femei la întrunire, dacă să mai publicaţi anunţul încă o săptămână, dacă participantele prezente pot aduce şi alte persoane.
ll. încheiaţi şedinţa stând în picioare, în cerc şi ţinându-vă de mână, cu ochii închişi, câteva clipe.
Un ultim cuvânt despre principiile grupului: principiile confidenţialităţii, conducerii grupului prin rotaţie, evitării criticii, sfătuirii, dezbaterii subiectelor controversate sau externe etc. sunt toate foarte importante pentru armonia şi coeziunea grupului. Nu încălcaţi aceste principii în interesul unui singur participant. Interesele grupului ca entitate trebuie să primeze întotdeauna.
Acestea fiind zise, dispuneţi de instrumentele de bază pentru constituirea unui grup de sprijin pentru femeile care iubesc prea mult. Nu subestimaţi forţa de vindecare pe care o va avea în viaţa voastră această simplă întâlnire de o oră în care vă împărtăşiţi experienţa personală. împreună vă oferiţi una alteia posibilitatea de a vă vindeca.
Succes!
Anexa 2
Afirmaţii
Voi începe cu o afirmaţie care este extrem de importantă, dar şi foarte greu de rostit de femeile care iubesc prea mult. De două ori pe zi, timp de trei minute, uitaţi-vă în oglindă şi rostiţi cu glas tare: „(numele), te iubesc

şi te accept aşa cum eşti".
Este o afirmaţie excelentă care poate fi repetată cu glas tare în timp ce şofaţi, singură în maşină, sau în gând, ori de câte ori aveţi tendinţa de a vă critica. Nimeni nu se poate gândi la două lucruri în acelaşi timp; înlocuiţi, deci, gândurile negative despre voi, de exemplu: „Cum pot să fiu aşa de proastă?" sau „N-o s-o scot niciodată la capăt cu asta" cu gânduri pozitive. Repetate conştiincios, afirmaţiile pozitive au puterea reală de a anihila gândurile şi sentimentele distructive, chiar dacă aţi fost negativiste ani în şir. Iată alte câteva afirmaţii mai scurte şi uşor de memorat care pot fi folosite când şofaţi, faceţi gimnastică, aşteptaţi sau pur şi simplu, staţi liniştită.
Au dispărut suferinţa, teama, mânia. Trăiesc o stare de bine şi de pace perfectă.
Mă îndrept spre cea mai mare fericire şi împlinire în tot ceea ce înseamnă viaţa mea.
Iată apare cea mai bună soluţie pentru fiecare problemă a mea. Mă simt liberă şi inundată de lumină.
Dacă credeţi în Dumnezeu sau într-o forţă superioară, includeţi credinţa dumneavoastră în acest tip de afirmaţii.
Dumnezeu mă iubeşte. Dumnezeu mă binecuvântează. Lucrarea Domnului se vede în viaţa mea.
Rugăciunea de pace sufletească e una din cele mai desăvârşite afirmaţii posibile când e rostită aşa:
Dumnezeu îmi dă liniştea
De a accepta ceea ce nu stă în puterea mea să schimb,
Curajul de a schimba ceea ce pot schimba
Şi înţelepciunea de a înţelege diferenţa.
(Nu uita: nu poţi schimba pe nimeni; te poţi schimba pe tine.)
Dacă nu crezi în Dumnezeu, poate ţi se pare mai potrivită o afirmaţi
ca aceasta:

Totul e posibil prin iubire
Iubirea lucrează în mine spre vindecarea şi întărirea mea,
Spre liniştea şi pacea sufletului meu.
E la fel de important să-ţi formulezi singură afirmaţiile. Cele care ţi se par cele mai potrivite pentru tine vor da cele mai bune rezultate; practică, deci, unele din afirmaţiile menţionate mai sus până vei fi în stare să concepi acele afirmaţii l00% pozitive, indubitative, validante, potrivite ţie ca o mânuşă, gândite de tine pentru tine. Nu concepe afirmaţii de genul „Totul merge perfect între mine şi Tom şi ne vom căsători". Partea cu „şi ne vom căsători" poate nu e cea mai bună soluţie pentru ceea ce se petrece între tine şi Tom. Păstrează doar „totul merge perfect" şi adaugă, dacă vrei, „spre binele meu". Nu cere anumite rezultate. Fă o afirmaţie despre tine, despre viaţa, valoarea ta şi despre viitorul minunat care te aşteaptă. Când faci o astfel de afirmaţie, îţi programezi subconştientul să abandoneze vechile tipare şi să adopte un nou mod de viaţă sănătos, jovial şi prosper. Afirmaţia următoare nu e rea deloc, la urma urmei:
„Mă eliberez de toată suferinţa trecutului şi ies în întâmpinarea sănătăţii, bucuriei şi succesului pe care am dreptul să le cer."
Vezi cum se face? Ei bine, mai e loc şi pentru propriile tale creaţii.

http://BOOKS.ANET.RO

ORICE CARTE CU UN SIMPLU CLICK !
Librăria virtuală ANET.BO îţi oferă mai
mult decât orice altă librărie !
Cauţi o carte pe care nu o găseşti ?
Nu ai timp să vizitezi o librărie ?
Nu ştii ce noutăţi au apărut ?
Nu ai în apropiere nici o librărie bine
aprovizionată ?
PESTE l0.000 DE TITLURI !
Cu un simplu click beneficiaţi de:
Clasificare pe domenii
Căutare după titlu
Căutare după autor
Prezentări ale cărţilor
Comanda se face on-line !
Plata se face ramburs la primirea coletului.
Termenul de livrare este de 7 zile.
SPECIAL: Printr-un simplu click puteţi B periodic informat de noutăţile din domeniile de interes pentru dv. !
Veniţi cu noi în lumea wwwirtuală! www.amaltea.ro
Află ce e nou la noi. Poţi face precomenzi şi poţi beneficia de
reduceri pentru comenzile prin poştă. Poţi face download pentru
textele cărţilor epuizate. Poţi face o mulţime de alte lucruri.
Dacă vrei să ştii cum va arăta viitorul, noi putem doar să deschidem o uşă. Mai departe, depinde numai de tine.
amaltea.ro este un e-business realizat de anet.ro
http://BOOKS.ANET.RO
http://WWW.ANET.RO
Cum ai vrea să fie un site gândit pentru tine ?
Să se încarce rapid; Să conţină ceva ce-mi trebuie;
Să fie interactiv;
Să aibă informaţie nouă;
Să-mi placă designul lui;
Să am motiv să-l vizitez şi mâine.
Cum ţi s-ar părea un site care-ţi oferă:
Free mail;
Starea vremii în orice localitate din ţară; Download la cerere cu inscripţionare pe CD;
Chat; Articole şi comentarii;
Premii;
Link-uri către ce vrei şi ce nu vrei; Magazine & oferte speciale;
Şi mai ales... Posibilitatea să-ţi spui părerea şi să fii auzit!
LOADING.....ANET.RO
http://WWW.ANET.RO
NOI APARIŢII LA EDITURA AMALTEA
JOCURI PENTRU ADULŢI Dr. Eric Berne
Ce-ar fi dacă cineva ar veni şi v-ar spune că toată viaţa aţi fost un actor fără voie, într-o piesă cu scenariu fix? Jocuri pentru adulţi descompune

interacţiunea umană şi-i explorează sursele, motivele şi implicaţiile. Autorul, un binecunoscut psihiatru şi în acelaşi timp iniţiatorul analizei tranzacţionale, expune în această carte teoria jocurilor sociale: relaţiile umane văzute ca tot atâtea piese de teatru, cu scenarii, decoruri şi replici ce pot fi descompuse pentru a afla sensul ascuns sub fiecare replică, gândurile din spatele cuvintelor.
Jocuri pentru adulţi este o carte despre cum să afli gândurile nerostite de sub cuvinte, despre înţelegerea sensurilor din replicile personajelor de pe marea scenă a lumii. Eric Berne este un nume de marcă în psihologie, iar modelul său social, analiza tranzacţională, este menit să integreze toate aceste jocuri pe care adulţii, copiii, femeile, bărbaţii, bătrânii şi tinerii le joacă fără să-şi dea seama o viaţă întreagă. Conştientizarea acestor jocuri reduce din vulnerabilitate, iar psihoterapia se împleteşte strâns cu analiza sociologică. O carte pentru toţi aceia care vor să-i înţeleagă pe ceilalţi, să se înţeleagă pe sine şi să devină stăpâni pe propria scenă. Dar mai ales o carte pentru cei interesaţi de psihologie, psihiatrie sau comportament uman.
FACTORUL EINSTEIN : Exploatează posibilităţile minţii tale Dr. Win Wenger, Richard Poe
Bodybuilding? Exerciţii fizice. Brainbuilding? Exerciţii mentale. Iată în sfârşit o carte care nu mai tratează atotputernicul IQ (Intelligence Quotient, coeficient de inteligenţă) ca pe un tabu, o caracteristică moştenită genetic, ci îl analizează, ajungând la conluzia inevitabilă: IQ-ul POATE fi îmbunătăţit. Şi asta nu e totul. Autorii nu doar explică mecanismele complicate ale minţii, ci propun şi câteva modele de exerciţii "de deşteptare". Probleme dificile de matematică? Puzzle-uri intricate? Nici gând. în loc de toate acestea, exerciţiile se concentrează asupra adevăratei puteri a creierului uman: imaginaţia, adică abilitatea de a crea imagini. Exerciţiile propuse de autori constau în redarea verbală a imaginilor care ne vin în minte. Atât. Prea simplu? Ok, închideţi ochii, şi apoi încercaţi să-i povestiţi persoanei de alături ce vedeţi în gând... Iar, pe lângă toate acestea, sunt propuse şi o serie de "chei" pentru descifrarea sensurilor acestor imagini: de ce când închid ochii, îmi apare o anume imagine şi nu alta? Ce poate însemna? Ce doreşte subconştientul să-mi comunice? Cum îmi pot controla mintea? Iată tot atâtea întrebări la care Factorul Einstein vă răspunde.

NOI APARIŢII LA EDITURA AMALTEA
SECRETELE FERICIRII ŞI SUCCESULUI Og Mandino
Dacă visurile par prea îndepărtate, dacă toţi vă spun că nu se poate, dacă totuşi ştiţi că sunteţi altfel... această carte este pentru dvs. Autorul, scriitor foarte apreciat în Statele Unite, îşi descrie calea spre succes, cu urcuşurile şi coborâşurile ei, cu realizări şi nereuşite. A dorit să aibă succes şi a luptat pentru asta. Dar, de multe ori, lupta pentru suces nu este deloc glorioasă şi plină de evenimente, ci este tocmai lupta cu întâmplările: a face lucrurile să se întâmple, a Ie impulsiona, a şti să aştepţi momentele favorabile, iată un drum anevoios pentru tânărul care doreşte succesul ACUM şi AICI... Og Mandino şi-a dorit să trăiască din scris, şi a reuşit acest lucru. Nu de la început. Nu foarte repede. Dar a reuşit. Şi nu a trebuit să-şi sacrifice nici viaţa personală, nici familia, nici bucuriile de fiecare zi. O carte scrisă ca un jurnal, adresată mai degrabă sufletului, despre viaţa

unui scriitor care a reuşit în viaţă. Ca scriitor. Şi a rămas fericit.
FEMEI CARE IUBESC PREA MULT Robin Norwood
îl iubeşti. Nu e perfect, dar cine este? E mai ciudat, mai retras, cam timid şi parcă totul în el îţi cere ajutorul. Iar tu eşti mereu acolo, când bea prea mult, când rămâne şomer cu lunile, când se poartă cum se poartă... Pentru că ŞTII că are nevoie de tine. Toată viaţa ta se-nvârte în jurul lui. Poate-poate, cine ştie, într-o zi o să se schimbe de-adevăratelea, precum broasca din povestea fermecată. Numai că anii trec, tu dai tot mai mult, iar el nu se schimbă. Te întrebi de ce, apoi treci peste asta, viaţa trebuie trăită, n-ai timp să te opreşti din drum. Ei bine, Robin Norwood spune stop: opreşte-te, e prea mult. Nu EL e cel care trebuie să se schimbe, ci TU. Tu eşti cea care iubeşte prea mult, şi, ca şi băutura, mâncarea sau orice altă activitate excesivă, iubirea care a trecut de la "mult" la "prea mult" nu mai este iubire, e obsesie. Nu-i uşor de acceptat, nici de trăit cu ideea că nu el, ci tu greşeşti.
Dar autoarea, care a trecut ea însăşi printr-o astfel de relaţie epuizantă, propune câţiva paşi către autocunoaştere şi conştientizare: de ce te-ndrăgosteşti numai de bărbaţi distanţi, sau care nu-ţi pot oferi ceea ce îţi doreşti în viaţă? De ce nu reuşeşti să-l schimbi? Pentru că ei corespund unui tipar ascuns în psihicul tău. O dată ce-l vei schimba, vei deveni alta şi vei atrage un alt gen de bărbaţi. Stabileşte-ţi priorităţile: TU eşti cea mai importantă persoană din viaţa ta. Doar de-asta este a TA, nu?
NOI APARIŢII LA EDITURA AMALTEA
SUPĂ DE PUI PENTRU SUFLETE TINERE
Poveşti, istorii de viaţă pentru adolescenţi, cu şi despre problemele lor. Despre dragoste, prietenie, prima întâlnire cu EL sau cu EA, despre părinţi şi dramele din familie, dar şi despre fericire şi experienţe de ţinut minte. Scrisă în mare parte chiar de adolescenţi, cartea are avantajul de a NU fi un manual sec, cu poveţe şi îndrumări de diriginte obosit. O carie concepută cu respect faţă de adolescenţi, faţă de problemele şi bucuriile lor, o carte ce dă speranţă. Dincolo de durerea trecerii într-o altă vârstă, adolescenţii din ziua de azi se confruntă nu doar cu o grămadă de probleme specifice, dar se văd puşi în faţa unor decizii adesea mult prea dificile. Volumul acesta de Supă de Pui conţine poveşti ne cure fiecare adolescent le înţelege şi le simte ca fiind ale sale. Dar mai ales, este o carte fără morală: nimeni nu e profesor, cu toţii suntem elevi pe scena vieţii.
SUPĂ DE PUI PENTRU SUFLET DE FEMEIE
Cine poate cunoaşte şi înţelege sufletul femeii? Poate doar o altă femeie. Editată de Jack Canfîeld şi Mark Victor Hansesn, dar scrisă în majoritate de femei, această Supă de Pui ne atinge sufletele cu bagheta magică a înţelegerii: nu asta îşi doresc cel mai mult femeile, să fie înţelese? Dragostea, prietenia, problemele de zi cu zi pe care doar femeia le ştie, schimbările aduse de un copil, trecerea anilor... cum să facem faţă acestora? Prin poveştile sale de viaţă, cartea aduce o alinare şi o bucurie în sufletul oricărei femei, ea aduce lacrimi în colţul ochilor, dar şi mândrie pentru statutul său unic pe acest pământ. Scrisă cu dragoste şi înţelegere, e una din acele cărţi la care o femeie se întoarce mereu, ca la un ţărm însorit.
SUPĂ DE PUI PENTRU SUFLET DE MAMĂ

De acord, uneori devenim prea sentimentali când e vorba de mame. Dar în ritmul ameţitor al dezintegrării familiilor, al cinismului care atinge cote nebănuite şi usucă vieţile atâtor oameni, poveştile acestea despre dragostea maternă, despre curaj, fidelitate şi triumf pot fi încântătoare şi ne pot inspira o altă viziune asupra vieţii înseşi. Poveşti scrise de mame obişnuite, desre cum este să ai copii, despre miracole de zi cu zi, care ne aşteaptă la fiecare colţ de stradă, despre bucuria de a vedea cum creşte un copil. Despre bucuriile şi durerile naşterii, dar mai ales despre darul unic şi exclusivist al femeilor: acela al naşterii. Era o vreme când eram mici şi răceam, iar mama ne dădea o supă caldă. Aceasta este o supă pentru orice suflet însetat de frumuseţe, de dragoste.

SUPĂ DE PUI PENTRU SUFLETUL ÎNDRĂGOSTIŢILOR

Supa de Pui cu arome diferite este aici! Povestirile de o pagină sau două încălzesc inima şi ajung exact în cotlonul acela al sufletului care se cere luminat şi alinat. într-un cuplu, dragostea nu stă acolo, ca o piatră, ea trebuie mereu refăcută, reclădită, remodelată, ca o pâine mereu nouă. Cum s-ofaci să rămână şi să fie mereu ca-n prima zi? Cum s-o păstrezi intactă dar să o înnoieşti totuşi mereu? Nu există lecţii pentru aşa ceva, dar exemplele şi poveştile din această carte vă vor da o idee. Povestiri despre dragoste adevărată, fidelitate, depăşirea piedicilor şi păstrarea unei relaţii frumoase şi înviorătoare de-a lungul anilor. Fie că suntem singuri, despărţiţi sau căsătoriţi, fiecare dintre noi îşi doreşte acest lucru numit "dragoste". Cum au descoperit alţii dragostea şi partenerul ideal? Cum se poate găsi fericirea? Iată ce veţi afla între coperţile acestei cărţi. Incluzând capitole despre regăsiri, intimitate, fidelitate, relaţii mai noi sau mai vechi, această Supă de Pui merită într-adevăr devorată până la ultima picătură.

COMANDAŢI ACUM !

COMANDAŢI ACUM